

**КНИГА
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

про завтраки





проверено,
все получится



**КНИГА
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

про завтраки

Москва
Издательский дом «Вкусная жизнь»
Издательство «Эксмо»
2008

УДК 641/642
ББК 36.99
П78

оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»

макет Михаил Аникст
фото Екатерина Моргунова, Ксения Филиппова
обложка Елена Колдунова
текст Ирина Киреева

Благодарим за помощь в подготовке книги торговую сеть МЕТРО Кэш энд Керри



П 78 **Про** завтраки. – М.: Эксмо, 2008 г. – 256 с.: ил. – (Книга Гастронома).

ISBN 978-5-699-23340-3

Идея выпускать кулинарные книги родилась в редакции журнала «Гастрономъ» давно. Но поскольку мы привыкли все делать качественно и основательно, этот проект вызревал несколько лет. И вот настал долгожданный момент. Мы запустили серию «Книга Гастронома», которая регулярно будет пополняться аппетитными, а главное, очень полезными новинками. Первой вышла книга «Про макароны». Теперь у вас в руках вторая – «Про завтраки». Мы составили ее из тех рецептов, которые любим готовить для себя и своих домашних. После таких завтраков у вас с самого утра будет отличное настроение и много сил. Иногда это что-то простое: яичница по-бирмингемски, сэндвич или фруктовый коктейль; вкусная каша с яблоками и корицей, горячий шоколад. А по выходным можно побаловать себя только что испеченным круассаном или шоколадным пудингом, творожной запеканкой с ананасами или блинчиками с ягодами...

И как всегда, мы проверили все рецепты, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если надо было, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам было вкусно и все у вас получилось!

ISBN 978-5-699-23340-3

© Издательский дом «Вкусная жизнь», 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Содержание

1	Самое начало	6
2	Арсенал	10
3	Идеи очень быстрых завтраков	12
4	Яйца	20
5	Сэндвичи и гренки	44
6	Каши	78
7	Творог	104
8	Блины и оладьи	126
9	Выпечка	150
10	Детские завтраки	178
11	Напитки	202
12	Традиционные завтраки	230
13	Словарь	246
14	Таблица мер и весов	250
15	Алфавитный указатель	252

1.

Самое начало

В наше время завтрак как гастрономическое событие дня, пожалуй, незаслуженно отодвинут на второй план. Вопрос, поспать лишние полчаса или от души позавтракать, неизменно решается в пользу сна (по крайней мере, почти всеми нашими друзьями, родственниками и знакомыми). Утро начинается со спешки, и на завтрак остается совсем мало времени. Очень часто с утра мы едим то, что со вчерашнего дня осталось в холодильнике. Или вообще не едим. Между тем завтрак требует более внимательного и осознанного к себе отношения. Ведь это начало утра – самое время настроиться на хороший, удачный день, привести в порядок мысли и чувства. И получить от еды удовольствие и пользу. Чтобы убедить вас в этом, для начала попробуем разрушить сложившиеся мифы.

Миф первый: кто не завтракает – тот худеет. Со статистикой трудно спорить, а она утверждает, что те, кто пропускает завтрак, в 4,5 раза больше склонны набирать лишний вес, чем те, кто завтракает каждый день. Другими словами, тот, кто не добрал утром калории, в течение дня восполняет пробел и, как правило, переедает за обедом и ужином, имея при этом склонность к перекусам между едой. Места залежей этих перекусов впоследствии хорошо видны в районе талии.

Миф второй: принцип «завтрак съешь сам, обед раздели с другом...» означает необходимость утром съесть что-то плотное, существенное. Для многих это настоящая каторга – и вполне понятно почему. Ведь съесть завтрак «самому» означает съесть «свой» завтрак, подходящий именно вам. Если вы сидите в офисе за компьютером, ешьте что-нибудь легкое, не слишком сытное. Например, немного каши, хлопьев, мюсли... Или что-нибудь сладкое: салат из свежих или сушеных фруктов, тост с джемом, чашкой чая или кофе. От чего-то более плотного вас на работе может потянуть в сон. Если же впереди у вас целый день непрерывной физической активности (вдруг вы преподаете физкультуру или строите дома?), завтракать надо совсем по-другому. Ешьте яйца, сэндвичи с мясом, рыбой или птицей, то есть продукты, богатые белком. Кроме профессии, при составлении меню нужно учитывать также возраст. Чем человек моложе, тем более «энергетическим» должен быть его завтрак. Молодым подходят опять-таки каши или мюсли (лучше натуральные, а не обваленные в карамели и шоколаде). Людям постарше хорошо есть на завтрак творог, хлеб грубого помола, овощи, рыбу, особенно красную.

Миф третий: можно обойтись готовыми завтраками. Конечно, если вы прибегаете к быстрорастворимой каше время от времени, в этом нет ничего плохого. Такой завтрак все же лучше, чем никакого. Но вот если вы делаете это регулярно, изо дня в день... Надо помнить: для того чтобы каша немедленно заварилась, зерна предварительно обработали, и им это не пошло на пользу. Кроме того, в таких продуктах всегда повышено содержание сахара и соли. Прибавьте к этому разные красители, «ароматизаторы, идентичные натуральным» – картина вырисовывается не слишком здоровая. Так что имеет смысл подумать, что для вас важнее: 10 минут, которые вы потратите на приготовление правильного завтрака, или собственное здоровье?





1. Самое начало

Миф четвертый: правильный завтрак – это скучно и отвратительно. Ничто не может заставить вас уныло жевать по утрам такую полезную, но такую невозможную овсянку! Особенно на воде.

Вот здесь, в этом пункте, нам особенно есть что возразить.

Во-первых, полезна не только овсянка. В идеале завтрак должен состоять:

- * из злаков – для длительного обеспечения энергии;
- * из фруктов – для немедленного выброса энергии и «подкрепления» витаминами;
- * из кисломолочных продуктов – для восполнения недостатка белков и разных минеральных веществ.

А во-вторых, мы надеемся, что книга, которую вы держите в руках, убедит вас: приготовление завтрака – это удивительно увлекательная и симпатичная история, в результате которой все время получается какая-нибудь вкусная штука. Ведь многие из вас хотя бы иногда испытывают на себе магию воскресного завтрака! Когда вся семья собирается за столом, пахнет свежим хлебом, дымятся чашки – утро перестает быть обыденным и что-то неуловимо радостное носится в воздухе. Из таких простых, но очень трогательных событий и рождается ощущение дома. Знаете, иногда стоит начать ходить по выходным завтракать в соседнюю кофейню, чтобы поймать это настроение.

Вы, конечно, можете нам сейчас не верить – но, стоит приложить немного усилий и можно делать это каждый день! Можно дарить своим близким заботу, можно следить за их здоровьем и правильным питанием, можно побаловать своих детей и всякий раз готовить для них что-нибудь забавное. И даже если времени в обрез и все стремительно разбегается в разные стороны, у вас всегда найдется в запасе свежая идея быстрого завтрака (и это не наспех сваренные сосиски!). А главное – вы научитесь использовать что-то заготовленное заранее. Разумеется, предварительно научившись это заготовленное заготавливать (это наверняка немногим сложнее, чем писать такие предложения).

И еще кое-что (это уже не миф): завтрак должен быть заслуженным. Совершенно неправильно запихивать в себя тосты или омлет сразу же, как только вы встали с постели. Перед завтраком (сразу, как проснулись) желательно выпить стакан воды, потом уже принять душ, прогуляться с собакой, собраться на работу. Да вот хотя бы приготовить завтрак! Ваш родной и – смеем надеяться – любимый организм тоже должен проснуться. Начинайте утро правильно, ведь от этого зависит и ваше самочувствие, и ваше настроение на целый день. Тем более что это так несложно!



2.

Арсенал



1



2



3



7



8



9



10



16



17



18



19



25



26



27



28



29



30



31

1. Большая кастрюля
2. Маленький сотейник
3. Сковорода для блинов
- 4-5. Большая и маленькая миски
6. Доска разделочная
- 7-8. Большая и маленькая сковороды
9. Ситечко
10. Мерная ложка
11. Соковыжималка для citrusовых
12. Фигурные шпажки
13. Длинные деревянные шпажки

14. Скалка
15. Сито
16. Форма для запекания
17. Кулинарные кольца
18. Формочки для маффинов
19. Кондитерский мешок
20. Терка
21. Таймер
22. Турка
23. Френч-пресс
24. Ручная кофемолка

25. Маленький нож
26. Большой нож
27. Нож-пилка для хлеба
28. Нож для цедры
29. Нож для чистки овощей
30. Силиконовая лопаточка
31. Венчик
32. Тостер
33. Миксер
34. Вафельница
35. Блендер



4



5



6



11



12



13



14



15



20



21



22



23



24



32



33



34



35

3.

Идеи очень быстрых завтраков



Раннее утро рабочего дня далеко не всегда располагает к тому, чтобы печь круассаны или жарить трехслойный омлет. Но регулярно питаться одними и теми же хлопьями или йогуртом из баночки очень уж неинтересно. Выход из этой весьма распространенной ситуации – прямо перед вами. Всего-то потребуются чуть-чуть фантазии, немножко умения по-новому комбинировать привычные продукты, а главное – много-много желания порадовать себя. Ну и пять-десять лишних минут. Не так уж и сложно, правда?

Мюсли с соевым молоком и орехами

Всыпьте в мисочку готовые мюсли с сухофруктами, добавьте горсть разных орехов (кедровых, грецких, кешью и фундука), залейте чуть-чуть подогретым соевым молоком и подавайте немедленно. Вкус этого завтрака будет сильно меняться, если вы будете покупать разные сорта соевого молока (оно обычно бывает натуральным, ванильным, клубничным и шоколадным).

Ягодный салат

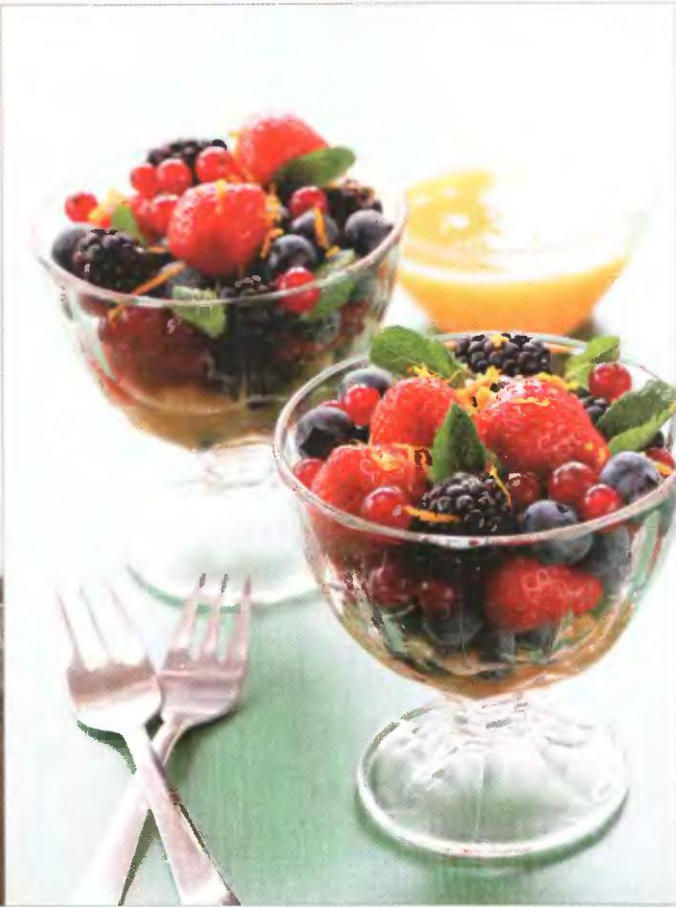
Снимите цедру с апельсина при помощи мелкой терки. Возьмите любые ягоды, которые вы любите (клубнику, малину, ежевику, чернику, смородину, вишню), переберите и удалите плодоножки. Выжмите сок из апельсина или лимона, смешайте ягоды с соком и листочками мяты, выложите на блюдо, сверху посыпьте измельченной цедрой.

Йогурт с финиками и орехами

Возьмите натуральный йогурт или нашу отечественную простоквашу, выложите в прозрачную мисочку или креманку. Нарежьте на четвертинки не очень сухие финики (очень сухие нужно замочить на ночь в холодной воде или на 10 мин. в кипятке, после чего откинуть на дуршлаг). Мелко порубите орехи – лучше всего пекан или грецкие, но можно кешью или кедровые. Добавьте в йогурт сначала финики (утопите их ложкой), потом орехи. Сверху полейте небольшим количеством жидкого меда.

Творог с зеленью

Выложите в мисочку любой творог, который вам нравится (хотя лучше всего подойдет домашний творог с рынка или зерненный), и смешайте его с нарезанными мелкими кубиками помидорами, измельченной зеленью (укропом-петрушкой-кинзой) и чесноком. Приправьте солью и свежемолотым черным перцем, полейте оливковым маслом и перемешайте еще раз.



Молочно-банановый коктейль

Очистите от кожуры пару очень спелых бананов, нарежьте их крупными кусками и сложите в блендер. Добавьте туда несколько кубиков льда и налейте молока обычной жирности. Всыпьте щепотку сахара и корицу на кончике ножа. Взбейте в пышную однородную массу, разлейте по высоким бокалам и подавайте сразу.

Хитрый бутерброд с ветчиной

Мелко порежьте красный сладкий перец и красный сладкий лук, сбрызните оливковым маслом, смешайте с мягким сливочным сыром. Поджарьте тосты, намажьте их получившейся массой, на нее уложите ломтики ветчины.

Фруктовый салат

Венчиком взбейте натуральный йогурт с небольшим количеством тростникового сахара. Возьмите любые фрукты (бананы, киви, яблоки, груши, персики, абрикосы), очистите от кожуры и/или косточек и нарежьте небольшими кусочками. Слойми положите в креманку нарезанные фрукты и взбитый йогурт. Сверху можете полить клубничным или шоколадным сиропом. Помните, что сочетание конкретных фруктов с кисломолочными продуктами – вопрос глубоко индивидуальный.

Салат из сухофруктов

Замочите смесь из разных сухофруктов с вечера в холодной воде или на 15 мин. в кипятке. Затем откиньте сухофрукты на дуршлаг, выложите на тарелку, полейте заправкой из апельсинового и лимонного сока с измельченной цедрой и мелко нарезанными листьями мяты. Взрослым в заправку можно добавить несколько капель коньяка. Настой или отвар от сухофруктов можно использовать отдельно или выпить просто так.



Хлеб в масле

Такой завтрак особенно хорош со свежим, только что купленным, еще теплым хлебом с хрустящей корочкой (бородинским, чиабаттой, багетом или булочками). Но и с поджаренными в тостере ломтиками тоже получается вкусно. Насыпьте в плоскую мисочку смесь сушеных трав (например, прованских или итальянских) и морскую соль. Влейте оливковое масло «экстра вирджин». Разломите или нарежьте хлеб и ешьте его, окуная в пряное масло.

Утренняя мясная тарелка

Тонко нарежьте ветчину, карбонад, копченое говяжье филе и готовый куриный рулет. Ломтики ветчины и карбонада смажьте сливочным хреном и сверните рулетиками. А ломтики филе и рулета посыпьте измельченными корнишонами с оливками. Подавайте с тостами из белого хлеба.

Хитрый бутерброд с сыром

Нарвите мелкими кусочками любые салатные листья (обычный салат, латук, руккола, радикьо), добавьте измельченную свежую мяту и зеленый лук. Сбрызните оливковым маслом и лимонным соком, посыпьте солью и перцем, перемешайте. Намажьте два куска хлеба мягким сыром (особенно хорош в этом случае козий). На один кусок положите горсть салата, закройте вторым куском хлеба.

Утренняя сырная тарелка

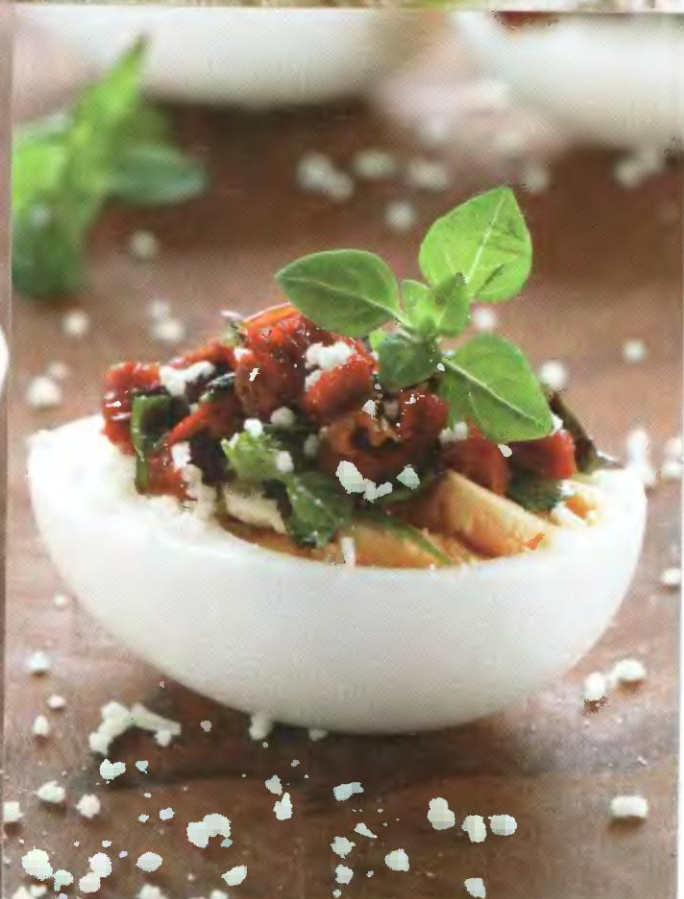
Выложите на доску или тарелку несколько разных сортов сыра: бри или камамбер, сыр с благородной голубой плесенью (рокфор, дорблю), сулугуни или чечил, козий, овечий сыр. Рядом поставьте розетку с жидким медом и положите веточку винограда без косточек.



Как подать вареные яйца

Сварите яйца вкрутую, но лучше всего так, чтобы желток оставался чуть-чуть мягким. Для этого выберите крупные яйца, в скорлупе которых нет трещин (это можно проверить, положив яйца на пару минут в горячую воду – трещины становятся хорошо видны). Положите их в кастрюлю такого размера, чтобы яйца в ней не болтались во время варки. Можете добавить щепотку соли: тогда, даже если яйца треснут, из них не вытечет белок. Залейте горячей водой, доведите до кипения и варите 7 мин. Затем слейте воду, ложкой постучите по скорлупе, чтобы она потрескалась, и обдайте яйца очень холодной водой – после этого их легче будет чистить. Очистите яйца, разрежьте пополам и гарнируйте. Подавайте чуть теплыми или холодными с поджаренным в тостере хлебом и сливочным маслом.

1. Очистите спелый авокадо от кожуры, удалите косточку, нарежьте мякоть треугольными дольками, сбрызните лимонным соком, чтобы не темнели, и оберните каждую дольку ломтиком семги холодного копчения. Выложите на половинки яиц и посыпьте сверху свежемолотым белым или черным перцем.
2. Возьмите длинные огурцы и нарежьте их с помощью острого ножа с широким лезвием на продольные широкие полоски. Посыпьте эти полоски солью и свежемолотым черным перцем и обмотайте ими половинки яиц крест-накрест.
3. мелко порубите малосольную форель, добавьте измельченный шнитт-лук, поперчите и сбрызните лимонным соком. Разложите эту смесь по половинкам яиц, сверху украсьте красной икрой.
4. Возьмите высушенные на солнце томаты (если они в масле, то выложите их на бумажные полотенца, чтобы стекло масло) и мелко порубите. Так же порубите листья зеленого или фиолетового базилика, перемешайте их с томатами. Выложите на половинки яиц и посыпьте тертым пармезаном.



4.

Яйца

Человечество издавна питалось птичьими яйцами. Их едят сырыми, печеными, вареными и жареными в виде всевозможных яичниц и омлетов (омлет, кстати, есть в меню всех без исключения народностей, населяющих нашу планету). Больше всего кулинарных «заслуг», безусловно, у куриных яиц. Но уже давно привычными выглядят перепелиные яйца. Они считаются диетическими – хотя на самом деле холестерина в них в два раза больше, чем в куриных. Зато и витаминов тоже (особенно витамина А и железа). Явный плюс перепелиных яиц – красота получающихся из них блюд. Элементарная яичница-глазунья из двадцати штук смотрится фантастически. Яйца цесарки, иногда встречающиеся в супермаркетах, чуть меньше средних куриных, коричневого цвета, с заостренным концом. Вот в них холестерина действительно меньше. Гусиные и утиные яйца – их можно раздобыть на рынке – имеют специфические вкус и запах, которые далеко не всем нравятся. Кроме того, высока вероятность заразиться сальмонеллезом – они не проходят санитарный контроль. Так что сырыми их употреблять категорически не рекомендуем. Ну и, наконец, главный экзот последнего десятилетия – яйца страусиные. По вкусу мало отличаются от куриных, зато одно такое яйцо заменяет собой 10–15 яиц куриц-несушек.

Проверить яйца на свежесть в домашних условиях можно тремя способами. «На глаз» – если посмотреть на свет, внутри испорченных яиц видны темные пятна. «На слух» – осторожно потрясите его около уха. Если ничего не слышно – яйцо действительно свежее. Если внутри скорлупы переливается его содержимое, яйцо не очень свежее и годится только для выпечки. И, наконец, «методом погружения» – положите сырое яйцо в стакан с водой. Если оно опустится на дно, яйцо свежее; если будет плавать где-то посередине – значит, не только что снесенное, но есть можно; если же плавает на поверхности – без всяких сомнений выбрасывайте.

Чтобы яйца дольше оставались свежими, храните их в холодильнике – острым концом вниз. Только не в дверце (хотя большинство холодильников отводят им место именно здесь) – специалисты советуют хранить яйца на самой холодной полке. Свежие яйца хранятся таким образом 4–5 недель, а вареные вкрутую нужно съесть в течение недели. Фаршированные яйца можно хранить 2–3 дня, яичные салаты – 3–4 дня.

Сварить яйцо вроде бы просто. Нужно обзавестись кастрюлькой подходящего размера – яйца должны лежать в один ряд и при этом не болтаться, ударяясь о стенки. Залить водой и варить на среднем огне, без бурного кипения (так яйца варятся равномернее и не трескаются). Только нужно помнить, что в этом деле как ни в каком другом нужна точность. Обзаведитесь таймером и соблюдайте точное «расписание»:

- яйца всмятку (жидковатый белок, жидкий желток) варятся 3 минуты;
- яйца в мешочек (жидкий желток, твердый белок) варятся 4–5 минут;
- яйца вкрутую (твердый желток, твердый белок) варятся 7–8 минут.

Вода в кастрюле должна покрывать яйца на 1–1,5 см. После варки немедленно поместите их под струю проточной холодной воды – иначе они еще какое-то время будут продолжать готовиться.





Яичница-глазунья Любимая еда холостяков и студентов кажется такой простой! Но чем проще блюдо, тем безупречнее оно должно быть выполнено. У идеальной глазуньи – хрустящий краешек, прожаренный (но мягкий) белок и текучий розоватый желток.

1–2 яйца

1–2 ч. л. топленого масла (или жира
от бекона)

1 порция

Подготовка: 1 мин.

Приготовление: 1,5 мин.

1. Поставьте сковородку (лучше всего маленькую с толстым дном) на большой огонь. Налейте масла. Когда масло нагреется (но еще не закипит), осторожно разбейте яйца.
2. Через 30 секунд уменьшите огонь до среднего и жарьте еще примерно минуту, периодически наклоняя сковородку в разные стороны и поливая яичницу горячим жиром. Переложите на теплую тарелку и немедленно подавайте.

Совет гастронома

Если вы жарите глазунью на сливочном масле, держите ее дольше на среднем огне, чтобы масло не горело.



Классический русский омлет Омлет в русском понимании готовится с молоком, сливками или даже сметаной. Сдобрить молочком да подмаслить – иногда не грех себе это позволить! Хороший омлет горячий, не пересушенный, прекрасен сам по себе, даже без сыра и бекона.

2 яйца

1/2 стакана молока

1/2 ч. л. сливочного масла

1/2 ч. л. растительного масла

1 порция

Подготовка: 3 мин

Приготовление: 1–2 мин

1. Взболтайте яйца с молоком в небольшой миске. Не взбивайте, а именно **взбалтывайте** – чтобы смешались белок и желток.
2. Поставьте **сковородку** на средний огонь и дайте ей прогреться (это займет примерно **минуту**). Добавьте масло и поверните сковородку так, чтобы масло **распространилось** по всей поверхности. Увеличьте огонь до максимума, и **когда** масло начнет пениться, влейте яйца.
3. Наклоняя сковородку в разные стороны, дайте смеси растечься ровным слоем. Поставьте на огонь, а на счет «шесть» **снимите**, наклоните под углом 45°, подцепите лопаточкой схватившийся край омлета и сдвиньте к середине – на его место стечет жидкая часть из **центра**. Сделайте то же самое с противоположным краем. Повторите эту операцию еще пару раз, чтобы схватилась **вся поверхность** (это займет **около 40 секунд**). Подавайте немедленно.

Совет гастронома

Замените четверть молока водой – и ваш омлет получится более легким. Обычно пропорции таковы: количество молока и яиц должно быть одинаковым. Очень удобно отмерять молоко половинкой скорлупы (на каждое яйцо – по две полные половинки).

Если вы все же хотите сделать омлет с зеленью и/или сыром, то измельчите эти продукты и смешайте с яйцами в миске, а не высыпайте на сковородку поверх яиц. Любые добавки, требующие прожарки, нужно готовить заранее отдельно и добавлять точно так же.



Классический французский омлет По мнению одних, французское слово omelette связано с ame («душа»), другие же полагают, что omelle означает «жизнь». Ах уж эти французы... Способны вдохнуть поэзию даже в пару поджаренных яиц! У нас это блюдо звучит куда более прозаично – яичница-болтунья.

2 яйца

1/2 ч. л. сливочного масла

1/2 ч. л. растительного масла

1 порция

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 1–2 мин.

1. Подогрейте тарелки и подготовьте все, что нужно, заранее. Слегка взболтайте вилкой яйца – просто чтобы соединились белок и желток. Поставьте сковородку на средний огонь и дайте ей прогреться (это займет примерно минуту)
2. Добавьте масло и поверните сковородку так, чтобы масло распределилось по всей поверхности. Увеличьте огонь до максимума, и когда масло начнет пениться, влейте яйца.
3. Наклоняя сковородку в разные стороны, дайте смеси растечься ровным слоем. Поставьте на огонь.
4. Когда омлет почти готов (осталось немного жидкости в центре), наклоните сковородку, дайте половине омлета съехать с нее (следите, чтобы не убежал!) и сложите его пополам. Подавайте немедленно.

3



4



Совет гастронома

Готовится омлет так быстро, что лучше делать его персонально для каждого, а не пытаться пожарить большой омлет на всех. Если вы хотите омлет с начинкой, то приготовьте ее отдельно и выложите на омлет непосредственно перед тем, как свернуть его пополам. Это могут быть обжаренные овощи, бекон или ветчина, мягкий сыр и измельченная зелень (не только пряные травы, но и припущенный в масле шпинат или кресс-салат).



Яйца-скрэмбл У англичан есть анекдот о том, как была создана песня всех времен и народов Yesterday. Декать, готовил как-то поутру Пол Маккартни яйца-скрэмбл и напевал себе тихонько под нос scrambled eggs, scrambled eggs. Потом, правда, эти слова пришлось заменить на Yesterday. Вот какое это гениальное блюдо!

6 яиц

50 г вареной ветчины

небольшой пучок зеленого лука

1/2 ч. л. семян укропа

1/3 стакана молока

щепотка молотой паприки

1 ст. л. сливочного масла

2–4 порции

Подготовка: 12 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Ветчину нарежьте тонкими полосками, зеленый лук измельчите.
2. Семена укропа положите в ступку и растолките в порошок.
3. В большой миске взбейте яйца, добавьте молоко, соль, паприку и толченые семена укропа, затем ветчину и лук. На сковороде растопите сливочное масло, влейте в нее яичную смесь, поставьте на очень маленький огонь.
4. Когда смесь начнет схватываться, лопаточкой сдвиньте затвердевшие части смеси так, чтобы поверхность яичной смеси получилась бугристой, а жидкости в сковороде не осталось вовсе. При необходимости повторите манипуляцию с лопаточкой. Подавайте немедленно: не давая остыть – холодный скрэмбл быстро делается очень невкусным.

2



4





Омлет по-баскски На севере Испании, в стране басков, где умеют готовить даже малые дети, очень популярны гастрономические клубы. Их члены собираются по вечерам, вместе режут, жарят и парят, потом вкусно едят, пьют вино и поют песни. Вот если бы они собирались по утрам, то помимо кофе с плюшками непременно ели бы этот чудный омлет.

2 яйца

1 ч. л. крахмала

1 ст. л. сыра дорблю

1 небольшой цукини

половина розового грейпфрута

2 веточки мяты

1 ч. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

свежемолотый черный перец

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Разомните сыр вилкой, крахмал замочите в небольшом количестве воды. Яйца взбейте миксером, добавьте крахмал, 1 ч. л. оливкового масла. Перемешайте до однородной массы, добавьте сыр.
2. Цукини нарежьте кубиками со стороной 1 см, мякоть грейпфрута мелко порубите. Разогрейте на сковороде 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте цукини, готовьте 1 мин., постоянно помешивая.
3. Добавьте кусочки мякоти грейпфрута и измельченную мяту, готовьте еще 1 мин., перемешав один раз. Влейте яичную смесь, слегка перемешайте. Готовьте 3 мин. под крышкой, пока омлет не схватится сверху. Сбрызните лимонным соком и свежемолотым перцем.

Совет гастронома

Можете экспериментировать в этом омлете с разными сортами сыра и зеленью.

Скомбинируйте:

козий сыр с тархуном

бри с петрушкой

чеддер с кинзой

твердые выдержанные сыры с розмарином и орегано



Яичница по-бирмингемски «Так уж это называется – яйца по-бирмингемски, и отец нашей Куколки просто с ума по ним сходил. Когда он бывал недоволен ужином, он требовал яйца по-бирмингемски и топал ногами до тех пор, пока я их не подам.»
Теннесси Уильямс, «Несъедобный ужин»

1 яйцо

1 ломтик белого хлеба (кирпич)

1 ст. л. сливочного масла

соль

1 порция

Подготовка: 2 мин.

Приготовление: 4 мин.

1. Из куска хлеба острым ножом вырежьте середину так, чтобы осталась только одна корочка (шириной 1 см). Получившуюся «рамку» выложите на смазанную маслом сковороду, рядом выложите серединку и обжарьте на среднем огне 1 мин.
2. Переверните оба куска хлеба на другую сторону, в «рамку» влейте яйцо, посолите. Готовьте 3 мин. и немедленно подавайте на подогретой тарелке.

Совет гастронома

Если вы готовите бирмингемскую яичницу для голодного мужчины, вполне можете пожарить ее с 2 яйцами. Правда, часть белка одного из яиц придется все-таки убрать – иначе яйца не влезут в «рамку».



Яйца бенедикт С этим многоэтажным сооружением вы наверняка познакомитесь за завтраком в каком-нибудь фешенебельном месте – с тех пор как Eggs benedict были изобретены в Нью-Йорке в 1890-х одним известным шеф-поваром, ни один уважающий себя ресторан не может позволить себе их отсутствие в утреннем меню. А если немножко постараться, можно устроить утро в пятизвездочном отеле прямо у себя дома.

2 яйца
2 толстых ломтика хлеба
2 ломтика вареной ветчины

Для соуса холландез:

100 г сливочного масла
2 яичных желтка
2 ч. л. лимонного сока

2 порции

Подготовка: 13 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Сделайте яйца-пашот: аккуратно, не повреждая желтка, разбейте яйцо в мисочку. Поставьте небольшую кастрюлю или сковородку на маленький огонь и налейте в нее примерно на 2,5 см вскипевшей воды из чайника. Как только со дна начнут подниматься пузырьки, осторожно вылейте в воду яйцо и дайте ему повариться ровно одну минуту (следите по часам). Снимите кастрюлю с огня и дайте яйцу «дойти» в горячей воде, ровно 10 мин.
2. Тем временем приготовьте холландез: растопите масло в сотейнике. Смешайте желтки и лимонный сок в большой миске, установите над кастрюлей с несильно кипящей водой и, непрерывно взбивая, постепенно влейте масло. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет густой, кремообразной.
3. Поджарьте хлеб с обеих сторон, сверху положите кусочки ветчины.
4. Выньте яйцо-пашот шумовкой – белок будет готовым, но очень нежным, а желток – текучим. Промокните шумовку снизу бумажным полотенцем, выложите пашот на тост с ветчиной и немедленно подавайте с теплым соусом.

1



Совет гастронома

Яйца обязаны быть свежими – старые, скорее всего, растекутся. Вода ни в коем случае не должна бурлить – она должна едва-едва кипеть, и эту температуру нужно поддерживать постоянно.



Яйца по-шотландски Шотландцы любят мясо. Шотландцы очень любят мясо. Шотландцы так любят мясо, что едят другие продукты, предварительно спрятав их в мясо. Яйца по-шотландски – очень популярная закуска в Англии и Шотландии. Их можно купить в супермаркете, но очень просто сделать самим.

6 сваренных вкрутую яиц
350 г свиного фарша
2 яйца
1 ст. л. рубленой петрушки
1 ч. л. тертой лимонной цедры
по щепотке сухого тимьяна,
молотого кориандра, тертого
мускатного ореха
2 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Свиной фарш выложите в миску, вбейте 1 яйцо. Добавьте петрушку, цедру, тимьян, кориандр, мускатный орех. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
2. Духовку разогрейте до 200 °С, противень слегка смажьте маслом. В разные тарелки всыпьте муку и панировочные сухари. Оставшееся сырое яйцо взбейте.
3. Свиной фарш с пряностями разделите на 6 равных частей и сформируйте из них «пирожки». В каждый «пирожок», смочив руки холодной водой, заверните одно очищенное вареное яйцо.
4. «Пирожки» с яйцом обваляйте сначала в муке, затем в яйце, потом в панировочных сухарях. Выложите на подготовленный противень и запекайте по 10–15 мин. с каждой стороны. Дайте постоять в выключенной духовке 5–7 мин. и подавайте.

Совет гастронома

Этот фарш можно «облагородить» любыми добавками по вашему вкусу:

измельченные листья шалфея
мелко порезанная и обжаренная луковица
карри
зернистая горчица
немного ягод брусники



Яйца кокот с тапенадом Когда-то кушанья *a la cocotte* подавали на стол в створке морской раковины. Но и приготовленное в огнеупорных формочках в сочетании с традиционной средиземноморской приправой (тапенадом), это блюдо придаст вашему завтраку аромат утра французской ривьеры.

6 яиц
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сливок жирностью 33%
4 ст. л. тапенада
2 веточки базилика
соль, перец

6 порций

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 5–6 мин.

1. В миску вылейте сливки, посолите и поперчите. Разогрейте духовку до 220 °C.
2. Смажьте маслом бока 6 жаропрочных формочек, на дно каждой положите чуть-чуть тапенада, сверху налейте сливок, затем разложите оставшийся тапенад. После этого в каждую формочку аккуратно разбейте яйцо.
3. Поставьте формочки на противень в верхнюю треть духовки. Внизу духовки поставьте емкость с водой. Запекайте 5–6 мин. Подавайте немедленно, украсив листьями базилика.

Совет гастронома:

Для домашнего тапенада положите в блендер 1 банку маслин без косточек, зубчик чеснока, 1 ст. л. каперсов, 3 филе анчоуса и сок половины лимона. Измельчите до однородности и добавьте оливковое масло.



Тортилья Во всем мире она известна как испанская, но у себя на родине ее называют просто картофельной тортильей. В отличие от своей тезки – мексиканской тортильи – это не лепешка, а яичница. Безусловно, один из «патриархов» (или все же «матриархов»?) национальной кухни. Испанцы ее обожают. И мы тоже.

5 яиц
5 картофелин
1 большая луковица
1/2 л оливкового масла
1 ст. л. молока
1 ст. л. муки
соль, перец
свежая зелень по вкусу

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Нарежьте картошку маленькими кубиками (со стороной 0,5 см).
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами и поджарьте в 4 ст. л. оливкового масла. Добавьте нарезанный картофель и залейте его оставшимся маслом (оно должно полностью покрывать картофель). Готовьте 10 мин. на среднем огне.
3. В это время в большой миске взбейте яйца с молоком, мукой, приправами и измельченной зеленью.
4. Когда картофель будет готов, уменьшите огонь, выловите шумовкой кусочки картофеля, дайте им обсохнуть и соедините с яичной массой. Все аккуратно перемешайте.
5. Вылейте на горячую сковородку яично-картофельную массу и готовьте на слабом огне, не перемешивая. Затем переверните тортилью на другую сторону и еще немного подрумяньте.

Совет гастронома

Лучше всего использовать специальную сковороду для тортильи (в классическом варианте 24 см в диаметре), в этом случае приготовление блюда значительно упрощается. Но можно воспользоваться и обыкновенной чугунной сковородкой с толстым дном.



Фриттата с лососем, укропом и камамбером «Все что в печи — на стол мечи». Именно этим принципом руководствуются итальянцы при приготовлении фриттатты. То ли это омлет с начинкой, то ли яичная запеканка, куда покрошили все, что оставалось в холодильнике... Не так уж это важно. Главное, что утром одной большой фриттатой вполне можно накормить одну большую семью.

12 яиц
100 г пармезана
300 мл сливок жирностью 33%
небольшой пучок зеленого лука
200 г копченого лосося
небольшой пучок укропа
100 г камамбера
цедра 1 лимона

6 порций

Подготовка: 7 мин

Приготовление: 40–50 мин

1. Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте маслом жаропрочную форму (диаметром 22–24 см).
2. Слегка взбейте яйца, добавьте натертый пармезан, сливки и мелко порезанный лук. Тонко нарежьте 150 г лосося и смешайте с яичной массой. Добавьте мелко нарезанный укроп. Влейте смесь в форму и поставьте в духовку. Выпекайте 40–50 мин.
3. Прежде чем вынуть фриттату из формы, ее следует слегка охладить. Сверху готовую фриттату украсьте кусочками оставшегося лосося и ломтиками камамбера. Посыпьте измельченной лимонной цедрой и сразу же подавайте.

Совет гастронома

Верх блюда лучше всего зажарить под грилем, чтобы образовалась красивая корочка. Есть варианты мини-фриттат, их можно подавать на закуску как канапе.



5.

Сэндвичи и гренки

Не нужно ни ножа, ни вилки, ни по большому счету тарелки. Ничего лишнего. Еда в чистом виде. Конечно же, речь идет о сэндвичах. По распространенной легенде, изобретением этого хитрого бутерброда мы обязаны англичанину Джону Монтею, четвертому графу Сэндвичскому, человеку необыкновенно азартному и при этом с хорошим аппетитом. Граф был таким заядлым игроком, что иногда совершенно не находил времени встать из-за карточного стола, даже когда бывал сильно голоден. И вот однажды, не в силах оторваться от партии в криббедж, он кликнул к себе буфетчика и приказал принести ему кусок ростбифа прямо к столу, на тарелке без подставки и приборов. А чтобы не пачкать карты мясным соком, ростбиф он сказал уложить между двух кусков хлеба. Таким образом граф Сэндвич вошел в историю (свои прямые обязанности – лорда Адмиралтейства – он выполнял так плохо, что едва ли мог себя прославить), а человечество получило возможность быстро и вкусно готовить.

Можно бесконечно спорить о том, что в сэндвиче главное: «одежка» или начинка? И хотя существует известное высказывание: «Если начинка аппетитна – считайте, что сэндвич уже съели», – мы все же думаем, что главный – хлеб. Без вкусного хлеба не сделаешь хорошего сэндвича, никакая начинка не поможет. И наоборот – для хорошего хлеба достаточно элементарного масла и кусочка сыра, чтобы он мог стать полноценным завтраком. Французы предпочитают традиционный багет (в том числе посыпанный маком или кунжутом) и круассаны, итальянцы – ароматную чиабатту, англичане – формованный хлеб «кирпичиком». В любом случае – высокого качества. Это может быть слоистая белая выпечка – пористая, свежая, с хрустящей коркой. Может быть цельнозерновой хлеб (из муки грубого помола), хлеб с отрубями, ржаной, кукурузный или из смеси разных сортов муки. Сложно представить себе продукты, с которыми хлеб категорически не сочетался бы, благодаря чему сэндвичи можно делать с самыми разнообразными начинками и намазками. Белый пшеничный хлеб универсален. Ржаной хлеб или лепешки отлично подойдут к жирным продуктам (шпику, грудинке, корейке), а также к жирной рыбе (лососю, масляной рыбе, палтусу). Кукурузный хлеб очень хорош с острыми томатными и перечными намазками. «Здоровый» хлеб – цельнозерновой и с отрубями – лучше всего не портить соусами вроде майонеза и кетчупа. К нему требуется что-то аналогичное: салатные листья, свежая зелень, проросшие семена, сырые или запеченные овощи, нерафинированное масло...



Идеальный хлеб для сэндвича – мягкий внутри и хрустящий снаружи. Нарезайте его ломтями толщиной от 1 до 2 см: при этом круглые батоны нарежьте чуть наискось, а формовой хлеб – ровными ломтиками (можно воспользоваться и готовым нарезанным хлебом для тостов, но предпочтительнее, конечно, свеженарезанный). Сэндвичи в булочках или багетах делают, разрезая их вдоль пополам, и часто подают открытыми: на верхней половинке лежит одна часть начинки, на нижней – другая.



5. Сэндвичи и гренки

Разнообразие начинок так велико, что с уверенностью можно сказать: все-все-все мы никогда не перепробуем. Свежие или приготовленные овощи можно комбинировать с рыбой, мясом, колбасами-ветчинами-буженинами и всеми видами сыров. Прибавьте сюда разнообразие соусов, а также варианты приготовления сладких сэндвичей – и вы поймете, о чем мы говорим. Но прежде чем приступить к приготовлению, запомните некоторые правила, которые позволят вам добиться успеха:

- Используйте для сэндвичей только свежие продукты. Замороженные продукты или консервы употребляйте не слишком часто.
- Подготовьте все составляющие начинки до того, как нарезать хлеб: нарежьте помидорами сыр, ветчину и так далее. Салаты, смеси и паштеты подготовьте заранее. Зелень и салатные листья промойте в холодной воде и высушите в специальной сушке или при помощи полотенца. Если необходимо, приготовьте соус.
- Не намазывайте на хлеб слишком много масла и соусов. Хлеб должен оставаться хрустящим.
- Не кладите сочные овощи (огурцы, помидоры) прямо на соленые продукты (например, на анчоусы или слой майонеза). Тогда овощи пустят воду, и сэндвич выйдет мокрым.
- Учитывайте совместимость тех или иных продуктов и их цветовую сочетаемость. Если вы используете для приготовления сыр, следите за тем, чтобы его вкус соответствовал вкусу остальной начинки (то есть никакого козьего сыра к курице! – если вы не экстремал или прирожденный экспериментатор, конечно).
- Продукты располагайте таким образом, чтобы сэндвич было удобно есть, а основной продукт в сочетании с другими обязательно был виден и равномерно распределен на хлебе.
- При запекании сэндвича следите за правильной температурой. Если она слишком высокая, сыр расплавится, а начинка под ним останется холодной. А если температура слишком низкая, сыр не расплавится, а высохнет. При запекании сыр не должен стать коричневым. Идеальный цвет для него – золотисто-желтый.
- Классический английский сэндвич (квадратный) уже в готовом виде разрезается по диагонали острым ножом с длинным лезвием.
- Лучше всего готовьте сэндвичи непосредственно перед подачей на стол, так как они не подлежат длительному хранению.

У гренок значительно менее интересная история. Фактически это обжаренный так или иначе хлеб. Чаще всего – на сковороде или в духовке (на решетке или на противне), а также в тостере или ростере и даже в вафельнице. Итальянцы вообще предпочитают жарить брускетту (итальянский родственник гренок) в камине, на открытом огне, нанизывая каждый ломтик хлеба на веточки какого-нибудь плодового дерева.

Многие считают, что сделать гренки без яиц и сливок – невыполнимая задача. Ничего подобного! Даже в студенческие времена мы, еще не обремененные каким бы то ни было кулинарным опытом, жарили вкуснейшие гренки, просто-напросто обмакнув ломтики батона в сладкий чай и бросив их на горячую сковородку с минимальным количеством сливочного масла. О том, что хлеб можно обмакивать в пиво, мы тогда знать не знали...



Сэндвич с маслинами и паприкой Единство противоположностей – этот закон применим даже к сэндвичам! Бекон и анчоусы, красное и желтое... Неожиданно. Иногда это так необходимо утром.

2 куса ржаного хлеба или хлеба
с отрубями
2 тонких ломтя шейки или карбонада
по половине красного и желтого
сладкого перца
3 филе анчоуса
5 маслин без косточек
половина луковицы-шалота
1 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. горчицы
соль, перец по вкусу

1 порция

Подготовка: 30 мин

Приготовление: 5 мин.

- 1 Перец очистите от семян, запеките в духовке на сильном жару до появления черных подпалин, выньте из духовки и положите в герметичный пластиковый пакет на 15 мин. Затем снимите с перца кожицу и нарежьте поперек полосками шириной 5 мм (все это можно сделать заранее, накануне вечером)
- 2 Филе анчоуса мелко порубите, шалот и маслины нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте немного оливкового масла и потушите в нем анчоус и овощи 3 мин., посолите и поперчите
- 3 Кусок хлеба смажьте горчицей, выложите на него бекон, сверху равномерно распределите подготовленные овощи и накройте вторым куском хлеба. Разрежьте по диагонали и подавайте – холодным или теплым.

Совет гастронома

Еще эффектнее этот сэндвич будет выглядеть, если вы добавите в начинку (вернее, выложите поверх начинки) пророщенные семена. Вы можете прорастить дома любые семена по вашему вкусу. Для этого положите между двумя слоями очень влажных полотенец сырые семечки подсолнуха или тыквы, фасоль, сою, горошек, предварительно замоченные на сутки. Через 2–3 дня семена прорастут – только следите за тем, чтобы полотенца все время были влажными.



Сэндвич с брокколи и ветчиной «Красиво», – скажут любители изысканных цветовых сочетаний. «Полезно», – скажут любители овощей и зернового хлеба. «Да еще с ветчиной!» – воскликнут те, кто не привык питаться «одной травой». Да, идеал все-таки существует.

4 квадратных ломтика хлеба из муки
грубого помола
200 г брокколи
2 луковицы
4 веточки петрушки
1 зубчик чеснока
50 г нежирной ветчины
1/2 ст. л. каперсов
50 г нежирного творога
2 ст. л. натурального йогурта
соль и свежемолотый черный перец
по вкусу

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Брокколи разделите на соцветия и отварите 5–7 мин. в подсоленной кипящей воде, затем откиньте на дуршлаг. Дайте стечь воде, после чего выложите на бумажное кухонное полотенце. Затем охладите и мелко нарежьте.
2. Луковицы и чеснок очистите и измельчите. Петрушку и каперсы также мелко порубите.
3. Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные овощи, петрушку и ветчину тщательно размешайте с творогом и йогуртом, посолите и поперчите.
4. На ломтик хлеба (при желании хлеб можно слегка поджарить в тостере или духовке) выложите толстым слоем полученный крем, накройте вторым ломтиком хлеба, слегка прижмите, разрежьте по диагонали и подавайте.

Совет гастронома

Постарайтесь для этого рецепта найти свежую брокколи – у замороженной есть специфический привкус, который легко замаскировать в тушеных блюдах и супах, а в сэндвиче это не получится.



Французский сэндвич «в шубе» Для тех, кто любит французские гренки, но считает их слишком легким завтраком, мы предлагаем несколько «утяжеленный» вариант. Мы добавили начинку и завернули сэндвич в мягкую теплую «шубку».

12 кусков ржаного хлеба или хлеба
для тостов

3 ст. л. неострой горчицы

6 ломтиков вареной ветчины

6 ломтиков отварного куриного филе
или филе индейки

6 ломтиков сыра

2 яйца

1/2 стакана молока

2 ст. л. оливкового масла

соль, перец по вкусу

1. Каждый кусок хлеба смажьте горчицей. На шесть кусков хлеба выложите последовательно по ломтику ветчины, на нее – сыр, затем ломтик филе, накройте вторым куском хлеба.
2. В широкой миске слегка взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. В сковороде разогрейте масло.
3. Сэндвичи осторожно погружайте в яично-молочную смесь, затем обжаривайте до золотистого цвета с двух сторон. Подавайте немедленно.

6 порций

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 10 мин.

Совет гастронома

Чтобы этот сэндвич во время обжаривания не разваливался, можете сколоть его зубочистками – только не забудьте вынуть их перед подачей.



Клубный сэндвич Это американская классика. Клубные сэндвичи в свое время действительно подавали в клубах – игрокам в гольф, подкрепить растроченные силы. Немного старомодно, немного громоздко... Но по-прежнему восхитительно!

3 ломтика хлеба для тостов
2 ломтика ветчины из индейки
2 ст. л. кетчупа
2 ст. л. майонеза
1 ч. л. горчицы
2 ломтика бекона
1 средний спелый помидор
2 корнишона
3 листа обыкновенного салата
1 ломтик сыра чеддер
4 маслины без косточек

1 порция

Подготовка: 7 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Ломтики хлеба слегка подсушите в тостере или на сковороде без масла, обрежьте корочку.
2. Бекон выложите на противень и запекайте в разогретой до 220 °С духовке или под грилем 5 минут до хруста; сложите ломтики пополам.
3. Каждый кусок хлеба покройте чередующимися полосками кетчупа и майонеза. Поверх положите по листу салата. Затем на один кусок хлеба положите ветчину, а на нее – бекон. Накройте ломтиком сыра и запекайте в такой же жаркой духовке, пока не расплавится, 3–4 мин.
4. Помидоры нарежьте кружками, корнишоны – тонкими пластинками, выложите их на второй кусок хлеба и осторожно накройте его хлебом с беконом и сыром. Верхнюю поверхность сэндвича смажьте горчицей и выложите «третьим этажом» оставшийся кусок хлеба салатом вниз. Скрепите 4 деревянными зубочистками. Наденьте на торчащие верхушки зубочисток маслины. Перед подачей можете разрезать сэндвич на 2 или 4 части.

Совет гастронома

Если, путешествуя по Дании, вы увидите в меню «клубный сэндвич», знайте: вам подадут булочку, разрезанную пополам и начиненную ломтиками куриной грудки в соусе карри, с беконом, яичницей, томатами и листиками салата. Так датчане его готовят всегда.



Горячий яичный сэндвич На что он похож? На вытянутый пирог Или на длинную индейскую пирогу. Вы сомневаетесь, что он вообще поместится во рту? Мы проверили – отлично помещается. Даже два...

1 французский багет
8 яиц
200 г тонко нарезанной ветчины
из индейки (или готового филе)
100 г сыра чеддер
1 большой помидор
1 маленькая красная луковица
5 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. майонеза
2 ст. л. сладкой горчицы

6–8 порций

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 15–20 мин

1. Багет разрежьте вдоль пополам, выньте мякиш так, чтобы остались стенки толщиной около 1,5 см (мякиш для сэндвича не понадобится). Верхнюю половину багета смажьте 3 ст. л. сливочного масла, нижнюю – майонезом
2. Выложите нижнюю половину ломтиками ветчины или индейки, сверху положите нарезанный тонкими кольцами лук и помидор, затем смажьте горчицей
3. В сотейнике растопите 1 ст. л. масла, влейте взбитые яйца и жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, пока яйца не схватятся. Снимите с огня, дайте немного остыть
4. Переложите яйца в верхнюю часть багета, закройте тонко нарезанным чеддером. Соедините обе половины багета. Кусок фольги смажьте оставшимся маслом, очень плотно оберните ею багет и запекайте в разогретой до 200 °С духовке 15–20 мин. Нарежьте поперек на порционные куски. Подавайте теплым.

Совет гастронома

Этот сэндвич вполне можно сделать вегетарианским, даже веганским. Замените майонез песто из базилика, сливочное масло – оливковым; а вместо сыра и ветчины возьмите твердый соевый сыр тофу и сушеные на солнце помидоры.



«Колониальный» сэндвич Он – в белых парусиновых брюках. Она – в открытых сандалиях. На столике между ними прохладный сэндвич. Вам кажется, что вы еще спите? Но сэндвич-то точно наяву. Вполне реальный, полный страсти... простите. Полный свежей начинки – с ананасами.

2 куса белого хлеба
1 небольшое куриное филе
маленький спелый помидор
несколько листьев обычного
зеленого салата
1 ч. л. кедровых орешков
щепотка порошка кориандра
соль, свежемолотый перец по вкусу

Для соуса:

маленький сладкий перец
1 ст. л. рубленого лука-порея (белая
часть)
1 ломтик ананаса
1 маленький апельсин
несколько капель соуса чили
1 ч. л. сахара
1 ст. л. растительного масла
острый красный перец на кончике
ножа
соль и черный перец по вкусу

1 порция

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Замаринуйте куриное мясо, натерев его смесью соли, перца и кориандра на 20 мин., затем отварите на пару 15 мин., остудите.
2. Для соуса срежьте с апельсина корку вместе с белой пленкой так, чтобы была видна мякоть. Вырежьте филе по долькам и нарежьте мелкими кубиками. Так же нарежьте перец и ананас.
3. Разогрейте масло в сковороде, на среднем огне обжарьте порей и перец до мягкости, 2 мин. Добавьте фрукты и тушите еще 3 мин., чтобы фрукты дали сок. Всыпьте сахар, посолите по вкусу. Снимите с огня, остудите, добавьте соус чили и острый перец.
4. Остывшее филе курицы нарежьте ломтиками. Выложите филе на кусочек хлеба, поперчите. Покройте соусом, посыпьте кедровыми орешками. Сверху положите порванный на кусочки лист салата, дольки помидора, снова салат и накройте вторым ломтиком хлеба.

Совет гастронома

Любители острого могут сделать этот сэндвич настоящим топливом для огнестойких – и при этом он ничуть не потеряет во вкусе. Для этого соус чили замените очень мелко порубленным небольшим перчиком чили, затем растолченным вместе с семенами в ступке с небольшим количеством оливкового масла.



Средиземноморский сэндвич с тунцом Ни красное вино, ни луковое ассорти на завтрак совершенно не смущают свободные средиземноморские души. Их можно понять. Разве с утра можно думать о последствиях?

100 г консервированного тунца
в собственном соку
1 круглая булочка
4 листа салата
1 помидор
1 яйцо, сваренное вкрутую
4 маслины
2 редиса
половина белой луковицы
половина сладкой красной луковицы
2 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
1 ст. л. красного сухого вина
1/4 ч. л. соли
черный молотый перец по вкусу
лимонный сок по вкусу

1 порция

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Белый и красный лук очистите и нарежьте очень тонкими полукольцами. Добавьте оливковое масло, вино, соль и перец. Перемешивайте руками в течение 5 мин., пока лук не даст обильный сок.
2. Куски тунца вместе с соком переложите в миску с подготовленным луком. Сбрызните лимонным соком и перемешайте.
3. Листья салата тщательно промойте и обсушите. Помидоры, редис и маслины нарежьте тонкими кружками.
4. Булочку разрежьте вдоль пополам. Каждую половину сбрызните оливковым маслом, положите по 2 листа салата и по 4 кружка помидора; затем аккуратно распределите смесь тунца и лука. Сверху положите яйца, редис и маслины. Аккуратно соедините обе половины сэндвича, чтобы начинка с них не падала, дайте постоять несколько минут, чтобы хлеб впитал часть сока – и подавайте.

Совет гастронома

Если вы (как, честно говоря, и мы) не любите консервы, можете заменить их свежей рыбой, нарезав ее тонкими ломтиками и быстро обжарив в небольшом количестве оливкового масла. Причем это необязательно должен быть тунец. Возьмите вместо тунца морскую форель или семгу. Получится ничуть не хуже.



Сэндвич с лососем Если в это время суток вы предпочитаете что-нибудь несладкое, вам понравится этот рецепт. Сэндвич получается каким-то очень основательным, и есть после него долго не хочется – хорошее начало для серьезного дня, полного забот и беготни.

1 небольшой стебель лука-порея
(только белая часть)

200 г филе лосося или семги

1 ст. л. каперсов

булочка с семечками

щепотка белого перца

соль по вкусу

4 ст. л. майонеза

цедра половины лимона

50 мл белого сухого вина

1 веточка зеленого базилика

2 ст. л. оливкового масла

1. Порей нарежьте тонкой соломкой. Филе рыбы нарежьте мелкими кубиками.
2. В разогретое на сковороде масло положите порей и рыбу, добавьте каперсы и мелко порезанную цедру; обжаривайте 1–2 мин. Влейте вино. Готовьте, пока вино полностью не выпарится.
3. Положите получившийся фарш в миску, дайте ему остыть. Добавьте майонез, соль и белый перец. Сделайте трехслойный сэндвич, украсьте базиликом и подавайте.

1 порция

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 3 мин.

Совет гастронома

Для подобных рыбных сэндвичей – с каперсами и майонезом – можно подобрать несколько разных вариантов начинок:

палтус (добавьте в майонез горчицу с зернышками);

треска (замените порей помидорами без кожи и семян);

морской язык (обжаривайте без масла);

скуприя горячего копчения (не готовьте, смешайте с обжаренным пореем);

консервированные крабы (прогревайте не больше 1 мин.)



Крок-мадам Вообще-то сначала был «крок-месье», горячий бутерброд с сыром и ветчиной, который во Франции подают в кафе и барах. Крок – это от французского *croquer*, хрустеть, – сразу понятно, что его нужно хорошенько зажарить. Откуда взялся «месье», науке неизвестно. А вот про «мадам» все известно. Она отличается от месье всего лишь одним яйцом.

4 куса сдобного белого хлеба
3–4 ст. л. сливочного масла
4 тонких куса сыра (швейцарский, грюйер или эмменталь)
2 тонких куса варено-копченого окорока или ветчины
2 яйца
несколько перьев шнитт-лука
морская соль

2 порции

Подготовка: 5 мин

Приготовление: 15 мин

1. Намажьте каждый кусок хлеба тонким слоем масла с одной стороны. На два куса хлеба выложите по одному куску сыра, на него – кусок ветчины, сверху еще один кусок сыра. Закройте оставшимся хлебом (маслом вниз) и слегка прижмите.
2. Положите получившиеся сэндвичи на противень и запекайте в разогретой до 220 °С духовке, пока хлеб сверху не станет золотистым, 7–10 мин. Переверните и запекайте еще 3–4 мин.
3. На оставшемся сливочном масле пожарьте 2 яичницы-глазуньи. Посолите их, выложите на готовые сэндвичи и посыпьте измельченным шнитт-луком.

Совет гастронома

В меню парижских кафе крок-месье появился в 1910 году. А через восемь лет вышел роман Марселя Пруста «В поисках потерянного времени», где этот весьма изящный вариант фаст-фуда был упомянут впервые. С тех пор французские повара придумали десятки его вариантов. Вы можете последовать их примеру и приготовить забавные тематические крок-месье/мадам:

по-грузински (в толстом лаваше с сулгуни и вчерашним шашлыком)

по-армянски (в тонком лаваше с сыром чанах и бастурмой)

по-узбекски (в лепешке, с сузьмой и бараниной или суджуком)

по-советски (с плавленым сыром и докторской колбасой)



Брускетта По правде говоря, брускеттой в Италии нас всегда кормили вечером – знаете, когда мясо во дворе еще жарится, а вино уже открыто. И есть очень хочется. Почти так же, как утром в воскресенье, когда встанешь поздно и не понимаешь: это еще завтрак или уже обед?

1 багет или буханка итальянского хлеба
6–7 спелых помидоров
2 зубчика чеснока
маленький пучок свежего базилика
бальзамический уксус
оливковое масло «экстра вирджин»
морская соль и свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 15 мин

Приготовление: 5–6 мин.

1. Помидоры неглубоко надрежьте крест-накрест, опустите в кипяток, потом в холодную воду и очистите от кожицы. Разрежьте, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками.
2. Чеснок измельчите, листья базилика нарвите руками, смешайте подготовленные томаты с чесноком и базиликом, заправьте солью, перцем, 1 ст. л. оливкового масла и несколькими каплями бальзамического уксуса. Отставьте.
3. Хлеб нарежьте толстыми ломтями, смажьте каждый кусок с одной стороны оливковым маслом и поджарьте в разогретой до 220 °С духовке до золотистого цвета, 5–6 мин. Выложите хлеб на блюдо, поверх каждого куса разложите томатную смесь и подавайте.

Совет гастронома

Наш главный совет по поводу этого блюда – не поддаваться на провокации и не называть его «брускеттой», как это частенько случается. Знаете, откуда взялось это блюдо? В тех итальянских семьях, которые производят оливковое масло, на маслобойне всегда есть очаг или камин. Когда из-под пресса начинает течь первое масло, хозяин берет кусочек хлеба, подставляет его под струю и пробует. Если нравится, то второй кусочек в масле нанизывается на палочку и обжаривается над огнем. И тоже пробуются. А дальше уже можно натирать жареный хлеб чесноком, солить и класть сверху что-нибудь симпатичное: помидоры, зелень, рыбу, сыр...



Французские гренки Они – как маленькое черное платье. Уместны всегда. И неважно, для кого вы готовите сегодня завтрак – для вашего любимого бедного студента или миллионера какого-нибудь....

1 батон белого хлеба
2 яйца
1 стакан молока
2 ст. л. сливочного масла
1–2 ст. л. сахара
щепотка корицы

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 7 мин.

1. Яйца слегка взбейте с молоком и сахаром, добавьте щепотку корицы. Хлеб нарежьте ломтиками.
2. Каждый ломтик обмакните в яичную смесь – нужно, чтобы хлеб пропитался яичной смесью целиком.
3. Обжарьте в сливочном масле с каждой стороны до золотистого цвета. Готовые тосты выкладывайте на подогретую тарелку, накройте фольгой, пока жарятся остальные. Подавайте горячими.

Совет гастронома

Эти гренки можно подавать с шоколадным соусом, кленовым сиропом, конфитюрами, апельсиновым конфитюром (см. стр. 76), медом и даже свежими ягодами. Возьмите, скажем, клубнику или малину и взбейте с небольшим количеством сахара в блендере в пышную массу. При желании можете соединить клубничную массу со взбитыми сливками.



Гренки по-итальянски Конечно, лучше если у вас есть чиабатта, еще лучше – если сыр пармиджано-реджано. Но ведь хорошее масло и зелень-то точно найдутся, а это значит, что без быстрого и вкусного завтрака вы не останетесь.

1 чиабатта или батон белого хлеба
50 г пармезана или другого твердого сыра
100 г сливочного или топленого масла
листки базилика

1. Растопите масло, сыр натрите на мелкой терке.
2. Нарежьте хлеб тонкими ломтиками, одну сторону смажьте растопленным маслом и посыпьте тертым пармезаном.
3. Выложите гренки на противень и поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, чтобы гренки слегка зарумянились, на 5 мин. При подаче посыпьте порванными руками листиками базилика

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 5 мин.

Совет гастронома

Чтобы придать этим гренкам интересный и неитальянский аромат, перед тем, как растапливать масло, поджарьте на сковородке:

семена горчицы

щепотку сушеного чили

семена зиры

чуть-чуть мускатного цвета

семена кориандра

щепотку порошка карри



Гренки по-мариенбадски Завтрак истинного немца обязательно включает в себя что-нибудь сытное (по крайней мере, нам хочется так думать). И в самом деле, какое же утро без колбаски? Некоторым хотелось бы, конечно, и пива... Но даже немцы предпочитают потерпеть до вечера.

130 г ливерной колбасы
4 ломтика хлеба с семечками
4 желтка
100 г твердого сыра
1 яблоко
2 ст. л. сливочного масла
щепотка паприки

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Ломтики хлеба подсушите и намажьте маслом
2. Яблоки очистите и натрите на крупной терке, ливерную колбасу разомните вилкой. Смешайте яблоки с получившимся паштетом и тоже намажьте на хлеб.
3. Желтки смешайте с натертым на самой мелкой терке сыром. Выложите яично-сырную массу поверх паштета так, чтобы он был полностью закрыт. Запеките под разогретым до максимума грилем, 2–3 мин. Подавайте немедленно.

Совет гастронома

В более классическом варианте эти гренки подаются без сыра, с поджаренной на сливочном масле яичницей-глазуньей на каждом кусочке. Чтобы глазуньи уместились на гренках, разбивайте яйцо не просто на сковородку, а в стоящее на ней поварское «кольцо» или вскрытую с обеих сторон чистую консервную банку (например, из-под горбуши).



Гренки по-уэльски Их еще называют уэльским деликатесом. Говорят, что это блюдо придумали горе-охотники, оставшиеся без добычи. Все, чем оставалось им подкрепиться, – это бутерброд с сыром. В любом случае welsh rarebit – одно из самых традиционных и популярных английских блюд.

6 толстых ломтиков белого хлеба
250 граммов натертого твердого сыра (например, чеддер)
3 ст. л. сливочного масла
1/2 стакана пива
1/2 ч. л. красного молотого перца
1 ч. л. горчицы
2 желтка

3 порции

Подготовка: 12 мин.
Приготовление: 3–4 мин.

1. Ломтики хлеба обжарьте с обеих сторон на сковороде или в тостере.
2. Растопите масло на слабом огне и, постоянно помешивая, добавьте сначала сыр, потом потихоньку влейте пиво, затем приправьте красным перцем и горчицей. Снимите сковородку с огня.
3. Желтки взбейте венчиком в огнеупорной мисочке на водяной бане и, не прекращая взбивать, также влейте на сковороду. Еще раз разогрейте смесь на огне, но не доводите до кипения. Полученную массу намажьте на гренки и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 3–4 мин. Подавайте горячими.

Совет гастронома

Довольно популярный вариант приготовления уэльских гренок – добавлять сыр в соус бешамель. Делается он так: поджариваете на сковороде равное количество сливочного масла и муки до золотистого цвета; затем начинаете вливать молоко, постоянно помешивая, чтобы не было комков, и варите на медленном огне 5–7 мин. Соус должен быть довольно густым.



Конфитюр из апельсинов (для гренок и тостов) Англичане не без оснований считают его своим изобретением и называют апельсиновым мармеладом. Трудно представить другой продукт, способный так же радостно раскрасить пасмурное английское (или российское) утро.

900 г горько-кислых апельсинов,
в идеале сеvilских
600 мл прозрачного яблочного сока
900 г сахара

Подготовка: 10 мин.

Приготовление 1 ч

1. Нарежьте апельсины вместе с коркой тонкими ломтиками. Выньте косточки и завяжите их в узелок из муслина.
2. Положите дольки апельсина в кастрюлю с яблочным соком, опустите туда узелок с косточками. Доведите до кипения, затем варите на минимальном огне 30–40 мин., пока апельсиновая цедра не будет легко протыкаться вилкой.
3. Добавьте сахар и помешивайте, пока он полностью не растворится, около 5 мин. Увеличьте огонь, доведите смесь до бурного кипения и кипятите 4 мин. Уберите с огня и снимите пенку с поверхности. Достаньте узелок с косточками и выбросьте. Дайте конфитюру постоять 15 мин., чтобы он немного остыл. Затем разлейте по стерилизованным банкам и запечатайте.

Совет гастронома

Сеvilские апельсины – маленькие, довольно горькие, но очень ароматные, встречаются у нас в продаже нечасто. В еду и для приготовления сока их не используют, а вот для мармелада и цукатов они в самый раз. Если вы будете делать его из обычных апельсинов, уменьшите количество сахара на треть.



6.

Каши

Если вы хотите тихо, мирно и полезно начать свой день, нет ничего лучше тарелки горячей (но не слишком) каши на завтрак. Ведь именно ее наши предки варили и ели в знак примирения с противником при заключении мирного договора. «С ним каши не сваришь», — говорили о тех, с кем нельзя было договориться. А потому варите каши по утрам и собирайтесь всей семьей вокруг утреннего стола для мирных переговоров.

Какая каша лучше — вопрос, конечно, вкуса и привычки. А вот если оценивать питательные достоинства различных каш, то получается: энергетическая ценность у всех круп почти одинакова (примерно 310–350 ккал в 100 г), а вот усваиваются полезные вещества и витамины различных каш по-разному. Традиционно считаются самыми полезными гречневая и овсяная каши. Затем идет пшеничная каша; на последнем почетном месте — манная и рисовая.

Но никто в здравом теле ни за что не станет есть полезное, но не вкусное. А каша — это очень вкусно, нужно только уметь правильно ее сварить. С одной стороны, это просто — налил в кастрюлю воды или молока, насыпал крупы и давай, горшочек, вари себе. А на практике то и дело каша не выходит. Итак, по порядку:

Кастрюля

Необходима металлическая (не эмалированная) кастрюля или казанок, лучше всего с утолщенным выпуклым, а не горизонтальным плоским дном. Именно эта конструкция облегчает выкипание жидкости со дна и создает равномерное прогревание и разбухание всей каши.

Вода

Качество воды для каши очень важно. Ведь во время варки она никуда не улетучивается, а впитывается в зерно, остается в каше, составляя ее нерасторжимую часть. Лучшая каша получается на мягкой воде. Смягчить же воду можно по-разному. Можно просто вскипятить ее. Или использовать воду из бутылки (например, «детскую» воду — она обычно содержит меньше всего солей). Можно отварить в воде зерно наполовину, а затем влить молоко. Можно с самого начала добавить в воду немного масла.

Крупа

Перед тем как варить, переберите крупу (если считаете нужным) и промойте сначала теплой, а затем горячей водой. Для суперкаш на этом этапе мы тоже рекомендуем вам использовать мягкую воду. Дробленые крупы — манную, продел, а также хлопья — не промывают. Для приготовления рассыпчатых гречневой и пшеничной каш крупу рекомендуется особым образом подготовить: прожарить в духовке на противне до золотистого цвета при невысокой температуре, периодически помешивая.





Пропорции

Варят три вида каш. Рассыпчатая – как правило, из гречневой, пшениной или рисовой крупы – требует 2 стакана воды или молока на 1 стакан крупы. Вязкая «размазня» – ее готовят из дробленых круп: овсяной, рисовой и т.д. – нужно уже 3 стакана жидкости на 1 стакан крупы. А для жидкой кашицы лучше всего подходят манная, пшеничная, рисовая и овсяная крупы – это соотношение вырастает до 4:1. Если вы готовите рассыпчатую кашу, соблюдайте одно важное правило. Засыпав крупу и залив ее водой, не трогайте, не вторгайтесь в процесс и не приоткрывайте крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его наружу – значит недодать каше положенного тепла.

Масло

Большинство русских поговорок – практически истина в последней инстанции. Но бывают исключения, одно из них, по нашему твердому убеждению, – «Кашу маслом не испортишь». Еще как испортишь! Даже если масло свежее, вкусное и качественное, его все равно не должно быть слишком много – иначе от вкуса каши ничего не останется. Чаще всего вполне достаточно 1–2 ст. л. на порцию. И еще: распространенное убеждение, что для каши годится только сливочное масло, очень нас расстраивает. А как же оливковое? Подсолнечное? Арахисовое, грецкого ореха, миндальное, абрикосовое, из фундука? Не говоря уж о традиционных для русской кухни конопляном и льняном? Нерафинированное масло не только полезно – оно придает каше замечательный аромат и дополнительные оттенки вкуса. Нужно только найти сочетания, которые вам понравятся.

То, что каша – одно из любимых и распространенных блюд русской кухни – общеизвестно. Однако ближних и дальних родственников нашей каши можно обнаружить и в Европе, и в Америке, и в Азии. В Китае варят конжи из риса. В Италии готовят поленту – кашу из кукурузной крупы, а в США к стейку предлагают *creamed corn* – кашу из кукурузных зерен. В Германии, Австрии и Швейцарии готовят *milchreis* – в дословном переводе «молочный рис».

В 80-е годы XIX века большие любители овсянки – англичане – изобрели специальную технологию обработки зерен, позволившую ускорить процесс ее приготовления. Так появились «быстрые каши». Все зерновые, от овсянки до риса, предварительно обработанные паром, расплющиваются в тоненькие круглые лепесточки – хлопья. Чем тоньше лепесток, тем быстрее готовится каша. Хлопья лучше, чем зерна, поглощают влагу и быстрее развариваются. Сегодня моментальные овсяная, пшеничная, гречневая, манная и рисовая каши популярны во многих странах. Это легко объяснить: они очень удобны – их приготовление можно доверить даже ребенку, к тому же экономится время, которого так не хватает утром. «Минутку» не нужно варить, достаточно залить ее кипятком или поставить в микроволновку – и готово. Обычно такие каши продаются в отдельных порционных пакетиках. Но нам все же кажется, что нет ничего полезнее каш из цельного зерна. Да и потом, разве можно сравнить их вкус? Поэтому по возможности готовьте традиционную кашу. Ведь для того, чтобы получить что-то стоящее, всегда нужно постараться.



Овсяная каша с яблоками и корицей Мы все помним, как изнемогал молодой Баскервиль, получая на завтрак пресловутую овсянку. И все же нам ближе позиция доктора Ватсона, который считал кашу вкусной и полезной. Попробуйте ее с яблоками и корицей, и еще один стереотип будет разрушен!

2 стакана овсяных хлопьев
2 яблока
400 мл яблочного сока
400 мл молока
2 ст. л. коричневого сахара
1 ч. л. молотой корицы
1/3 стакана сливок жирностью 22%

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 12 мин.

1. Овсяные хлопья насыпьте в кастрюлю. Влейте молоко, добавьте сахар. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Влейте сок, еще раз доведите до кипения.
2. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте тонкими дольками, добавьте в кашу. Уменьшите огонь до минимума и варите 5 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте в теплом месте еще на 5 мин.
3. Добавьте в горячую кашу корицу и сливки. Быстро перемешайте и подавайте.

Совет гастронома

Можете добавить в овсянку вместо (или кроме) яблок любые другие фрукты, сухофрукты или орехи. Сухофрукты нужно предварительно замочить в теплой воде на 15–20 мин., орехи обжарить на сухой сковороде, а потом посыпать ими готовую кашу уже в тарелке.

Варианты добавок

твердые ароматные груши
абрикосы или курага
кисло-сладкие сливы или чернослив
персики, свежие или сушеные
сушеная клубника

изюм
сушеная клюква
кедровые орехи
грецкие орехи
фундук



Пшенная каша с изюмом и творогом Диетологи утверждают, что творог – лучшее дополнение к пшенной каше. Именно он помогает полезным веществам стопроцентно «усвоиться». Рецепт, правда, небыстрый. Это своего рода медитация на фоне кашеварения.

1 стакан пшена
200 г творога
100 г изюма
2 стакана молока
1/2 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
сливочное масло по вкусу

4–6 порций

Подготовка: 20 мин

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Пшено переберите; промойте в нескольких водах, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложите в кастрюлю, залейте большим количеством воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на слабом огне 15 мин.
2. Снимите кастрюлю с огня и слейте воду. Молоко налейте в сотейник и доведите до кипения. Залейте пшено кипящим молоком. Добавьте соль, сахар и масло. Неплотно накройте крышкой и варите на небольшом огне 30 мин.
3. Изюм тщательно промойте. Если он очень сухой, замочите его в горячей кипяченой воде на 20 мин. Воду слейте. Добавьте в кашу творог и изюм, тщательно перемешайте. Кастрюлю заверните в одеяло и дайте каше настояться 25–30 мин.

Совет гастронома

Если у вас дома хорошая духовка, в которой есть режим конвекции, можете доваривать кашу там (с того момента, как крупа заливается молоком) – она получится еще вкуснее. Только предварительно прогрейте духовку, даже если в инструкции написано, что этого делать не нужно. Температура в ней не должна превышать 180 °C.



Манная каша на клюквенном соке Даже скучная манная каша может стать настоящим праздником, если отнестись к ее приготовлению творчески. Долой молоко и ненавистные пенки! Клюквенный сок – что может быть веселее? Только то, что кашу не нужно есть ложкой. Просто порежьте ее ножом.

2 стакана манной крупы
3 стакана клюквы (можно
мороженой)
1,5 стакана сахара
2 ст. л. сливочного масла
взбитые сливки

4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Клюкву промойте (если ягоды замороженные, то сначала промойте, а потом дайте полностью оттаять), потолките толкушкой и отожмите сок при помощи сита или сложенной вдвое марли.
2. Выжимки залейте 6 стаканами холодной воды, поварите 5 мин. на среднем огне и процедите. В отвар добавьте сахар и доведите до кипения.
3. Манную крупу разведите соком клюквы, влейте получившуюся массу в кипящий сироп и, помешивая, варите, пока не получится густая каша.
4. Горячую кашу вылейте на смазанный сливочным маслом противень, разровняйте, дайте остыть. Затем нарежьте на квадратные или треугольные куски и подавайте со взбитыми сливками.

Совет гастронома

Фактура готовой клюквенной манной каши позволяет «играть» с ней так, как вам захочется. Или, вернее, как захочется вашим детям. Из остывшего пласта при помощи фигурных формочек для печенья даже маленький ребенок без особого труда сможет вырезать целую армию зайчиков, мишек и дракончиков, чтобы потом с удовольствием их съесть.

Манная каша, как мы теперь знаем, вопреки старому представлению о том, что только на ней можно вскормить здоровое поколение – самая бесполезная из всех. Правда, в магазинах «здоровых продуктов» появилась отличная манка из цельных зерен пшеницы. Если удастся купить такую, постарайтесь использовать открытую пачку в течение месяца. Активные вещества в крупе довольно быстро портятся.



Гурьевская каша Однажды граф Гурьев, министр финансов России, изволил обедать в гостях. На десерт была подана каша, которую слышший большим любителем покушать граф никогда не пробовал, но, попробовав, пришел в такой восторг, что... купил у майора крепостного повара. Редкий случай, но истории кулинарии известны его имя и фамилия – Захар Кузьмин. Впрочем, каша, которой граф неизменно потчевал своих гостей, вошла в обиход и в поваренные книги как гурьевская.

1 стакан манной крупы
3 стакана сливок жирностью 22%
1/2 стакана коричневого сахара
по 100 г миндаля и грецких орехов
1/2 стакана отборного изюма
без косточек
горсть апельсиновых цукатов
3 ст. л. меда
1/2 стакана клубничного варенья
1 ч. л. сливочного масла

4 порции

Подготовка: 1–1,5 ч

Приготовление: 20–25 мин.

1. Слегка обжарьте орехи в духовке при 160 °С на противне, покрытом фольгой. Переложите на сковороду, добавьте 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды. Поставьте сковороду на огонь и, помешивая, карамелизуйте орехи. Остудите, отберите несколько орехов для украшения, остальные измельчите.
2. Сливки вылейте в широкую жаропрочную посудину, поставьте в духовку на 160 °С. Как только на поверхности появится румяная пенка, снимите ее и аккуратно переложите на тарелку, а сливки снова поставьте в духовку. Точно так же снимите еще 3 пенки. Не передерживайте – темно-коричневые пенки горчат; 2 пенки нарежьте полосками.
3. Оставшиеся сливки перелейте в кастрюлю, всыпьте весь сахар, манную крупу и варите на минимальном огне, помешивая, пока каша не загустеет. Снимите с огня, добавьте измельченные орехи, предварительно замоченный на 20 мин. и отжатый изюм, нарезанные полосками пенки и тщательно перемешайте.
4. Жаропрочную форму, в которой вы делали пенки, смажьте маслом, положите 1/3 каши, полейте ее медом и посыпьте половиной орехов, поверх выложите пенку. Потом опять положите кашу, клубничное варенье, орехи и пенку. Сверху выложите оставшуюся кашу и посыпьте ее 2 ст. л. сахара. Поставьте форму обратно в духовку и запекайте, пока каша не покроется румяной карамельной корочкой. Горячую кашу украсьте орехами и цукатами. Подавайте горячей или холодной с молоком.





Ньокки из манки с соусом из смородины Ньокки (или попросту клецки, чаще всего картофельные) родом из Италии. В Риме 50-х годов прошлого века по четвергам всегда подавали ньокки, и некоторые рестораны до сих пор поддерживают эту традицию. У вас есть все шансы устроить себе в четверг если уж не рыбный день, так ньочное утро.

500 мл молока
10 ст. л. манной крупы
1/2 ч. л. соли
1/3 стакана сахара
2 яйца
120 мл смородинового сока
2–3 ст. л. крахмала
горсть свежих или замороженных
ягод смородины
70 г сливочного масла
4 ст. л. кокосовой стружки

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. В сотейнике вскипятите молоко и, постоянно помешивая, постепенно всыпьте манную крупу. Добавьте соль и 1 ст. л. сахара. Варите помешивая до загустения, 5–7 мин., снимите с огня и остудите.
2. Сок вскипятите с оставшимся сахаром, снимите с огня. Разведите крахмал в небольшом количестве холодной воды. Непрерывно помешивая венчиком, добавьте крахмал к соку, затем положите туда же несколько ягод смородины, охладите.
3. В миске взбейте яйца. Влейте туда остывшую манную кашу и перемешайте. С помощью двух столовых ложек, смачивая их горячей водой, сформируйте небольшие продолговатые ньокки.
4. Обваляйте ньокки в кокосовой стружке, обжарьте со всех сторон на сливочном масле. Выложите на подогретое блюдо и полейте соусом из смородины.

2



3



4





Молочная рисовая каша с тыквой О тыква! Самая радостная (потому что оранжевая) и самая сказочная (бывает, что и в карету превращается) из всех овощей. Никогда не соглашается на второстепенную роль. Вот и в этом рецепте тыква – настоящая царица... так и хочется сказать «полей». Нет, правда, здесь важнее именно тыква, а не крупа, поэтому выбирайте ту, что послаще.

300 г круглозерного риса
1,5 л молока
300 г тыквы
100 г сливочного масла
сахарная пудра и корица
по вкусу

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 17–20 мин.

1. В слегка подсоленной кипящей воде отварите рис до полуготовности, 7 мин. Залейте теплым молоком и оставьте.
2. Тыкву очистите от кожуры, удалите семена. Нарежьте мякоть крупными кубиками.
3. В сотейник налейте воду, доведите до кипения, добавьте щепотку соли и нарезанную тыкву. Уменьшите огонь до минимума и готовьте тыкву, пока она не станет чуть мягкой, 4–5 мин, затем откиньте на дуршлаг.
4. Положите тыкву в кастрюлю с рисом и варите, помешивая, до готовности риса, около 10 мин. Когда рис и тыква разварятся, снимите кастрюлю с огня и дайте каше постоять под крышкой 7–10 минут. Разложите кашу по тарелкам, положите в середину кусочки сливочного масла. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой и корицей (по желанию).

1



2



3



4





Молочный рис с вишней В Германии с большим почтением относятся к этому традиционному рецепту. Он наверняка перевернет ваше представление о банальной молочной каше. Рис с ароматом цедры и вишневый соус — это так изысканно!

125 г короткозерного риса
1/2 л молока
2 ст. л. жирных сливок
1 ч. л. ванильного сахара
цедра половины лимона
2 ст. л. сахара
1 ст. л. коричневого сахара
1 ст. л. крахмала
1 стакан вишни без косточек
соль по вкусу

2 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 30–40 мин.

1. Налейте молоко в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавьте щепотку соли, сливки и ванильный сахар. Доведите молоко до кипения и добавьте обычный сахар и цедру.
2. Затем всыпьте в кипящее молоко рис и посварите 1–2 мин., помешивая. После этого уменьшите огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и оставьте готовиться на 30–40 мин. Крышку все это время не открывайте!
3. Вишню вместе с коричневым сахаром и 3 ст. л. воды положите в сотейник и быстро доведите до кипения. Разведите крахмал в 1 ст. л. холодной воды, сразу же добавьте в сотейник, перемешайте и остудите. Молочный рис разложите по глубоким тарелкам, сверху выложите вишню.

Совет гастронома

Эта каша получается очень вкусной с похожим киселем из ягод: клубники, малины и смородины. Их можно приготовить как вместе, так и по отдельности.



Каша гречневая пуховая со сливочным соусом Случается, что гречку набивают в подушки и так спят. А что вы скажете насчет мягкой гречневой подушки прямо у вас в тарелке? Необыкновенно воздушная каша. Главное – снова не заснуть...

2 стакана гречки (сечки или
продела)
4 стакана молока
2 яйца
1 ст. л. масла

Для соуса:

2 стакана нежирных сливок
1/2 стакана сахара
4 яичных желтка
по 1/2 ч. л. ванилина или корицы

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 12–15 мин.

1. Взбейте яйца венчиком в пену в большой миске, добавьте гречневый продел и разотрите так, чтобы все частицы были покрыты яичной смесью. Переложите гречку ровным слоем на противень, выстланный пергаментом, и поставьте в разогретую до 120 °С духовку на 20 мин.
2. Засыпьте подсушенную крупу в кипящее молоко, добавьте масло и варите на медленном огне до готовности, 12–15 мин.
3. Пока каша варится, приготовьте соус. Желтки разотрите с сахаром до бела. Сливки вскипятите, добавьте ванилин или корицу, снимите с огня и при постоянном помешивании влейте желтки с сахаром, тщательно размешайте. Поставьте на очень слабый огонь (или водяную баню) и помешивайте, пока не загустеет, но не доводите до кипения. Процедите через сито и остудите.
4. Готовую остывшую кашу тоже протрите через сито, «горкой», прямо на тарелку. Подавайте холодной с соусом.

1



2





Крупеник Крупеник, а проще говоря, запеканка из каши, был в прошлом одним из любимых блюд нашего народа. Откройте для себя это хорошо забытое старое блюдо, и оно будет выглядеть на вашем столе ново и актуально.

2 стакана гречневой крупы
400 г творога
2 яйца
4 ст. л. сахара
100 г сливочного масла
2 ст. л. сухарей
соль по вкусу

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30–40 мин.

1. Гречку поджарьте на сухой сковороде, всыпьте в кипящую воду, добавьте соль, 1 ст. л. масла и на слабом огне варите до разбухания крупы, 10–12 мин. Когда каша станет густой, снимите ее с огня и охладите.
2. Добавьте протертый через сито творог, взбитые в пену яйца с сахаром и половину предварительно размягченного масла; посолите и тщательно перемешайте.
3. Жаропрочную форму смажьте маслом, посыпьте сухарями, наполните подготовленной массой, сверху положите кусочки оставшегося масла. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30–40 мин. Подавайте горячим или холодным.

Совет гастронома

Если не класть в крупеник сахар, то его по русской традиции можно подавать и на обед, к борщу или щам вместо пирожков (крупеники делали не только из гречки, но и из пшенки). Горячий крупеник можно подать с жареным беконом или со сметаной.



Полента с сыром и маслинами Каждая уважающая себя итальянская мамма делает это. Готовит поленту. В прошлом демократичное блюдо (северных крестьян за их любовь к поленте до сих пор называют «полентоне»), сейчас полента переживает настоящий подъем. В дорогом ресторане на ее приготовление уходит около 3 часов! У нас это получается гораздо быстрее.

1 стакан кукурузной муки среднего помола
3 стакана молока
100 г твердого сыра (швейцарский, пармезан или эмменталь)
20 маслин без косточек
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. сливочного масла
2 дольки чеснока
1 ч. л. тмина
соль и свежемолотый черный перец по вкусу
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Положите в смесь молока и 0,5 стакана воды слегка раздавленные дольки чеснока, соль и перец. Доведите до кипения, варите 5 мин. Выньте чеснок.
2. Непрерывно помешивая, всыпьте тонкой струйкой кукурузную муку. Готовьте поленту на небольшом огне, постоянно мешая деревянной ложкой, пока она не начнет отставать от стенок кастрюли, примерно 20 мин.
3. Затем уменьшите огонь до минимума, добавьте натертый на мелкой терке сыр, сливочное масло, тмин и произвольно порезанные маслины: тщательно перемешайте и снимите с огня.
4. Выложите готовую поленту на промасленный пергамент, разровняйте ножом или лопаточкой, охладите.
4. Порежьте на квадраты со стороной 5 см, обжарьте на сковороде в разогретом оливковом масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте горячей или холодной.

Совет гастронома

Полента – замечательное поле для импровизации. Если вы когда-нибудь бывали в Грузии, то непременно пробовали прямую родственницу поленты, мамалыгу. Грузины варят ее просто так, зато потом обязательно добавляют в тарелку с очень горячей мамалыгой крупные куски сулугуни или другого молодого сыра. На этапе, когда полента почти сварилась, вы можете сдобрить ее:

сушеными на солнце помидорами
измельченной зеленью петрушки
поджаренным репчатым луком
жареным беконом
шкварками из куриного жира
обжаренными ломтиками сельдерея



Кускус с сухофруктами Одно из алжирских названий кускус переводится просто — «еда». Совпадение, конечно, но и по-русски кускус звучит как звукоподражание. При этом у нас он до сих пор считается почти деликатесом, как когда-то китайский рис или итальянские спагетти.

1 стакан среднего кускуса
по горсти чернослива, кураги
и изюма
горсть миндаля
2 ст. л. коньяка или десертного вина
50 г сливочного масла
1/2 стакана меда из акации
1 звездочка бадьяна
2 бутона гвоздики
соль по вкусу

4 порции

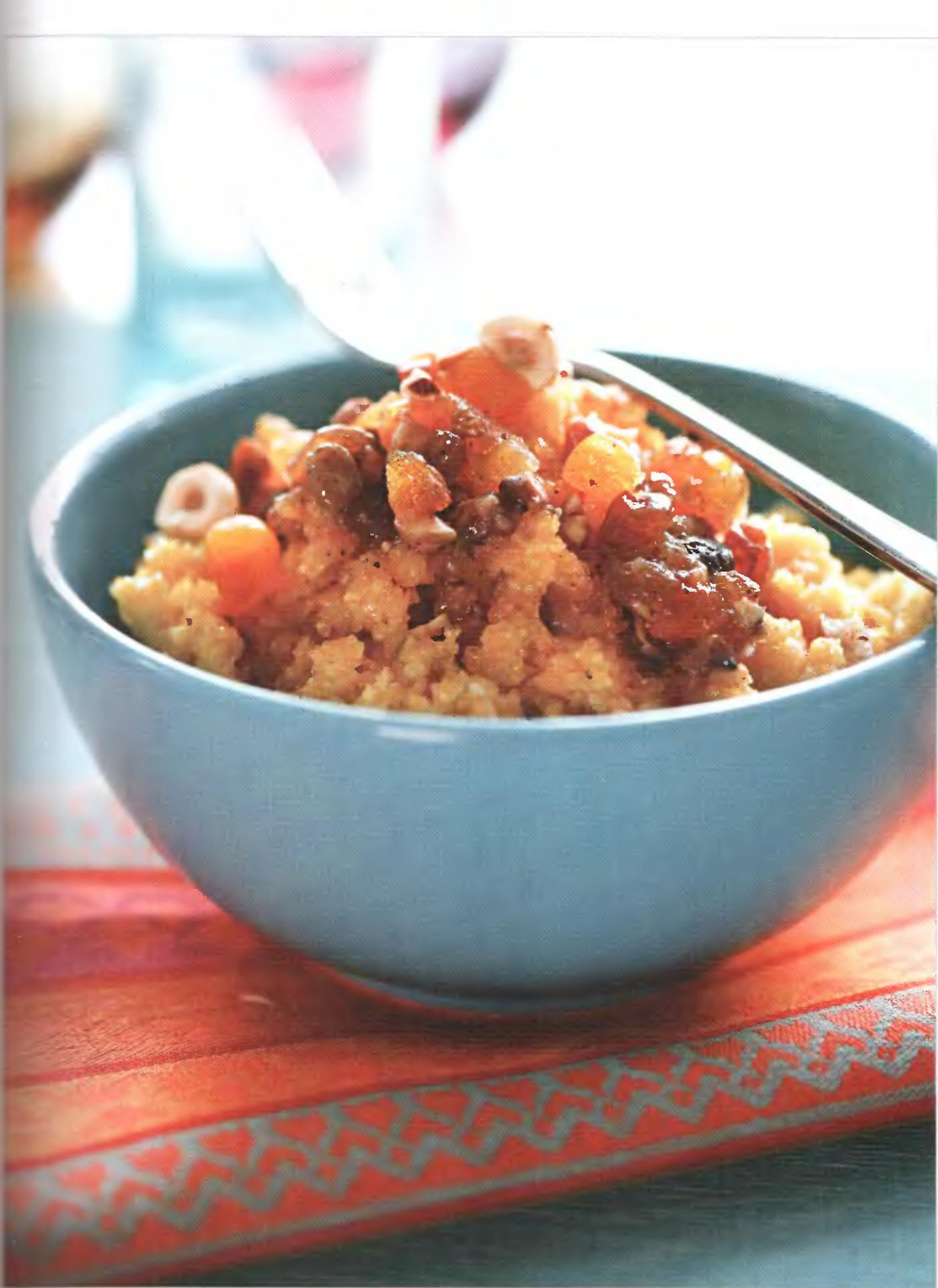
Подготовка: 2–24 ч

Приготовление: 15 мин.

1. Промойте сухофрукты и залейте 1 стаканом холодной воды с коньяком или вином; дайте им настояться минимум 2 часа, а лучше ночь.
2. Сварите кускус согласно инструкции на упаковке (обычно кускус засыпают в кипящую подсоленную воду в соотношении 1:2, добавив ложку оливкового масла, дают настояться, затем ставят на маленький огонь и взбивают вилкой, чтобы крупинки分离лись друг от друга). Добавьте сливочное масло, размешайте, закройте крышкой и дайте постоять еще 5–10 мин.
3. Сухофрукты откиньте на дуршлаг; жидкость процедите и влейте в сотейник; добавьте туда мед, бадьян и гвоздику; доведите до кипения и варите на среднем огне, пока жидкость не уварится наполовину. Выложите кускус на подогретое блюдо, сверху положите сухофрукты и залейте сиропом. Подавайте горячим или холодным.

Совет гастронома

В принципе кускус вполне можно заменить пшеникой: если вы сварите хорошую рассыпчатую пшеничную кашу и подадите ее с сухофруктами и сиропом, у вас получится ничуть не менее вкусно.



7.

Творог

Неизвестно, кто и когда первым приготовил творог. Вполне возможно, что это произошло случайно: скисло молоко, стекла сыворотка, осталась глотная масса. Попробовали – вкусно! И начали делать творог вполне преднамеренно. Главное преимущество творога в том, что большинство блюд из него делаются быстро, а получаются полезными и вкусными. Именно поэтому многие предпочитают начинать день с творожного завтрака.

Несмотря на то, что творог был известен уже в Древнем Риме, современного россиянина, надолго покидающего родину, за границей поджидает неожиданная трудность. Там его практически невозможно найти! Почти никто в мире даже не знает, что это такое, а само слово «творог» адекватно не переводится. Чаще всего похожий на него продукт называют cottage cheese, деревенский сыр. Немецкий творог Kvarк – вовсе не творог в нашем понимании. Кварк делается из «нашего» творога и сливок или сметаны, смешанных в определенных пропорциях в зависимости от желаемого процента жирности. Единственный молочный продукт в Германии, который ближе всего к нашему творогу, – это Schichtkäse. В Италии у нашего творога тоже есть родственники. Рикотта – плотный белый итальянский сыр с очень мягким вкусом, его делают из коровьего или овечьего молока; иногда рикотту солят и выдерживают – в этом варианте он на творог не похож вовсе. А еще есть flocchi di latte (фьокки ди латте), но строго говоря, «фьокки» – это все же сыр, немного напоминающий русский зерненный творог. У среднеазиатских и кавказских народов есть много аналогов творога, но все же стопроцентного соответствия рецепта вы не встретите нигде.

Справедливости ради стоит отметить, что в русском языке творог тоже довольно долгое время назывался сыром. Да и сейчас мы говорим, например, не творожники, а сырники. Однако несмотря на все сложности с терминологией, творог был и остается уникальным кисломолочным продуктом, который получают путем сквашивания молока при помощи специальных молочнокислых культур. В нем содержится хорошо сбалансированный белок (14–16%), про который хорошо известно, что он переваривается лучше, чем мясные, рыбные и просто молочные белки. Триста граммов творога почти полностью удовлетворяют суточную потребность человека в белке.

Если вы предпочитаете покупать домашний, фермерский творог на рынке, лучше всего выберите себе одного продавца и покупайте всегда у него. Как показывает наша практика, личная приязнь к бабушке (или дедушке)-производителю того или иного продукта – далеко не последний фактор, определяющий вкус блюд, которые вы из него приготовите. Качественный творог вы легко определите по чисто белому или белому с кремовым оттенком цвету, однородному по всей массе. Вкус и запах у него должны быть просто кисломолочными, без всяких посторонних привкусов и запахов. Консистенция у творога должна быть мягкая, мажущаяся или рассыпчатая – в зависимости от жирности. Если творог нежирный, в нем может быть заметно незначительное количество отделившейся сыворотки.



7. Творог

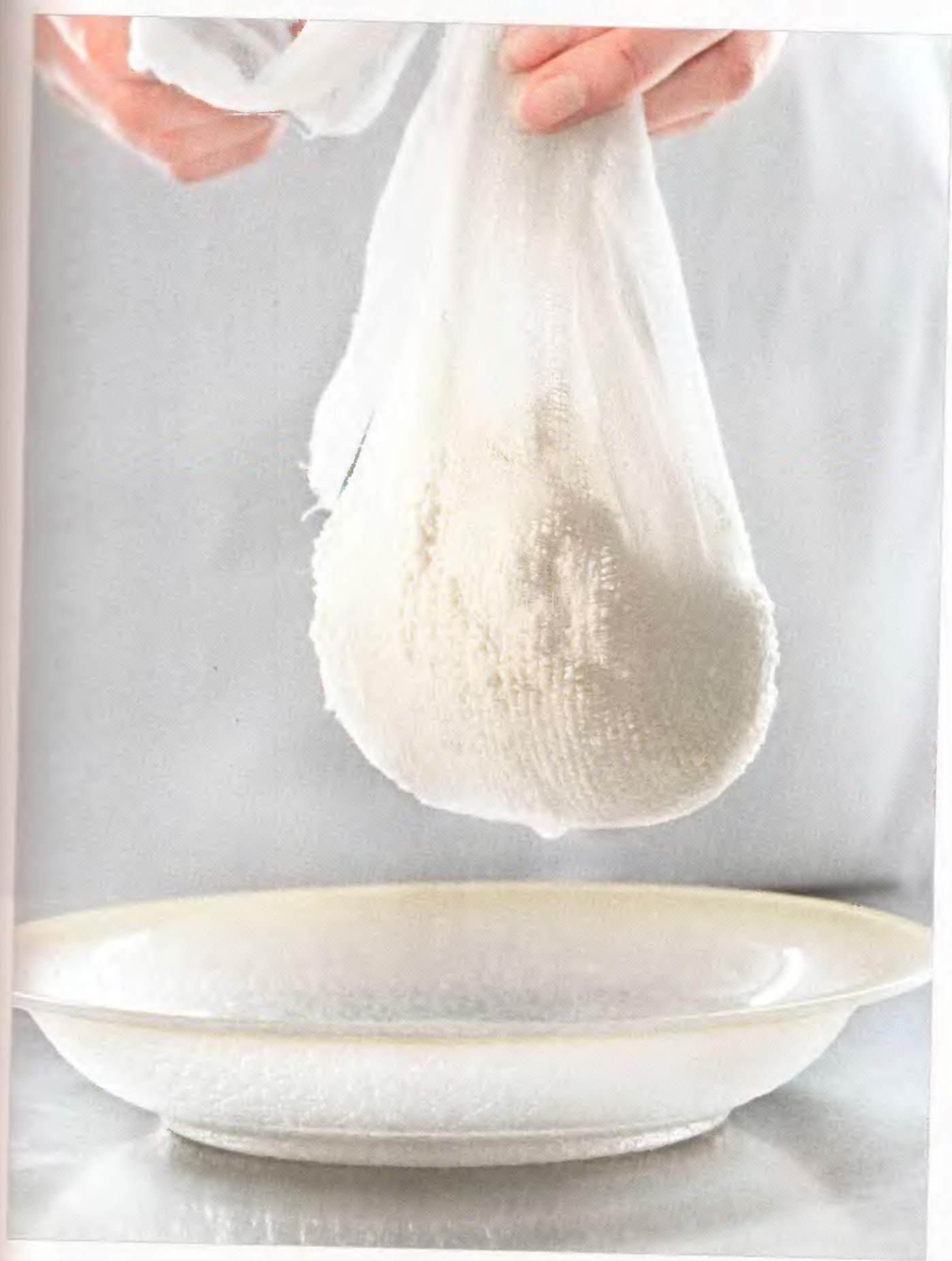
На пачке творога, сделанного промышленным образом, обязательно должны быть указаны такие данные, как масса, информация об используемом молочном сырье, составе продукта, количестве молочнокислых микроорганизмов, условиях хранения. Указывается дата изготовления (час, число, месяц) и срок годности (также час, число, месяц). Покупая творог, обязательно обращайте на эти данные внимание. Творог – продукт скоропортящийся. Особенно опасно долго хранить творог, приготовленный из непастеризованного, то есть сырого молока – тот самый, что продается на рынке. Некоторые диетологи рекомендуют вообще не употреблять этот творог в натуральном виде, а советуют обязательно предварительно подвергнуть его термической обработке. Конечно, ни одна молочница не даст вам гарантии, что ее творог – это идеальный санитарно-чистый продукт. Мы, грешным делом, ведем себя беспечно – и все равно едим его просто так. Но если вас этот вопрос беспокоит, во избежание возможных неприятностей готовьте из рыночного творога сырники, вареники и запеканки – благо рецептов предостаточно.

Хранить творог можно не более двух, максимум трех суток при температуре 0–8°C. При этом надо позаботиться, чтобы в период хранения уменьшить доступ к нему воздуха – катализатора порчи продукта. Лучше всего хранить творог в эмалированной, стеклянной посуде с крышкой. При укладке творога в эту посуду его надо слегка умять. В полиэтиленовых пакетах творог хранить нельзя.

В зависимости от массовой доли жира творог подразделяют на обезжиренный (массовая доля жира продукта не более 1,8 процента), нежирный (от 2 до 3,8 процента), классический (от 4 до 18 процентов) и жирный (от 19 и более).

При желании вы сможете легко сделать творог сами. Купите на рынке свежее молоко. Поставьте его в трехлитровой банке в теплое место на день-два. Получится простокваша, в которую можно добавить столовую ложку кефира или нежирной сметаны, потом перелить в толстостенную кастрюлю и в духовке или на плите на медленном огне довести до кипения – но не кипятить. При этом простокваша разделится на две части: более твердую (это и есть творог) и более жидкую (это сыворотка). Содержимое кастрюли надо откинуть на выстланное двойной или тройной марлей сито и дать стечь. Сыворотка – тоже очень полезная штука, ее можно пить просто так, делать на ее основе коктейли, блины и оладьи. Или можете поместить кастрюлю с простоквашей на водяную баню и нагревать на среднем огне. Как только вода в бане начнет закипать, кислое молоко отойдет от краев кастрюли и выступит желтоватая жидкость. Тут же снимите кастрюлю с огня и охладите. Потом подвесьте узелок с творогом так, чтобы из него постепенно вытекли все остатки сыворотки. Чтобы творог получился более плотным, можно положить его под пресс.





Сырники Вкус только что пожаренных сырников – для многих это вкус домашней маминной кухни. Приготовленные дома, они всегда вкуснее, чем в ресторане или кафе... или даже у соседей. В общем, загадочное блюдо, почти как пироги. Но этот рецепт всегда удастся – проверено.

200 г творога
1 ст. л. сахара
1 яйцо
1 ст. л. муки
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Творог тщательно разотрите с сахаром и солью так, чтобы не было комочков. Добавьте ванильный сахар, яйцо, муку и вымесите однородное тесто.
2. Скатайте творожное тесто на присыпанной мукой поверхности в «колбаску» диаметром 5–7 см. Разрежьте на кружки толщиной 1,5 см. Обваляйте в муке.
3. Разогрейте в сковороде с толстым дном оба вида масла и обжаривайте сырники по 2 мин. с каждой стороны. Затем накройте крышкой и готовьте еще 3 мин. на очень маленьком огне. Еще один вариант: переложите сырники на этом этапе в жаропрочную форму и допеките в духовке при 180 °C 5–7 мин. Подавайте горячими или холодными со сметаной и вареньем.





Ленивые вареники Не хотите возиться с тестом? Сыпьте муку прямо в творог. И жарить лень? Просто бросьте все в кипящую воду. А разве что-нибудь получится? Представьте себе, очень даже.

400 г творога жирностью
не менее 9%

2 ст. л. муки

2 яйца

1 ст. л. сахара

1 ч. л. корицы

щепотка соли

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Творог протрите сквозь сито, добавьте взбитые яйца, муку, сахар, корицу, соль и тщательно вымешайте.
2. Полученное тесто разделите на несколько частей, каждую раскатайте на тонкие и длинные «колбаски». Затем нарежьте «колбаски» поперек кусками длиной 2 см и сразу же всыпьте их в большую кастрюлю с бурно кипящим подсоленным кипятком.
3. Снова доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего и варите 3–4 мин. без крышки. Важно их не переварить, иначе вареники почти наверняка развалятся. Подавайте с сахаром, сметаной или маслом.

2





Запеканка творожная с ананасом Наверное, на родине ананасов никому не придет в голову запекать их вместе с кислым молоком. И все же мы однажды попробовали. И поняли, что эти продукты просто созданы друг для друга.

3 яйца
3 ст. л. сахара
750 г творога
3 ч. л. манной крупы
цедра 1 лимона
1/4 ч. л. ванильного сахара
200 г консервированного ананаса
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. изюма
2 ст. л. панировочных сухарей
консервированная вишня для украшения

8 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Отделите 1 яичный желток. Белок и оставшиеся яйца взбейте с сахаром.
2. Изюм залейте кипятком на 10 мин. Откиньте на сито, дайте стечь всей воде. Смешайте творог с манкой, измельченной цедрой лимона, ванильным сахаром и изюмом. Влейте взбитые яйца с сахаром, тщательно перемешайте.
3. Дольки ананаса и вишни уложите на дно круглой формы, смазанной сливочным маслом. Сверху выложите творожную массу. Взбейте оставшийся желток, смажьте им поверхность запеканки. Выпекайте при 180 °C 40 мин.

2



3



Совет гастронома

Взаимоотношения экзотических фруктов с молоком – это сложная тема. Организм многих людей не переносит это сочетание точно так же как сочетание молока с огурцами. Кисломолочные продукты, конечно, принципиально отличаются от молока, но все же будьте осторожны. По нашему опыту, скажем, манго и творог – это прекрасно (то же самое скажут индийцы, издавна смешивающие манго с йогуртом в сладком ласси); творог и бананы – ничуть не хуже. А вот класть в запеканку киви мы вам категорически не рекомендуем. И даже украшать ее красивыми зелеными ломтиками не надо во избежание дальнейших проблем.



Запеканка с брусникой Запах горячего сладкого творога – что может быть приятнее холодным северным утром? К тому же ягоды брусники в твороге отлично смотрятся!

500 г жирного творога
3 яйца
5 ст. л. муки или манной крупы
3 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. ванильной эссенции
1 ст. л. разрыхлителя
по горсти изюма и брусники

4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 45 мин.

1. Отделите белки от желтков. Белки взбейте в миске со щепоткой соли.
2. Смешайте протертый творог со всеми остальными ингредиентами, аккуратно добавьте белки.
3. Выложите готовую массу в смазанную маслом огнеупорную форму и выпекайте 45 мин. при 180 °С, пока верх не станет золотистого цвета. Подавайте запеканку теплой, со сметаной или вареньем.

1



2



Совет гастронома

Запеканку можно готовить с мукой или манкой – кому как нравится. С манной крупой она получается нежной и воздушной, как суфле.



Яблочная запеканка с кешью Эта непростая запеканка потребует от вас некоторых усилий и времени. Но ведь шедевры не создаются «на ходу». А это блюдо – безусловный шедевр!

500 г обезжиренного творога
4 яйца
3 ст. л. манной крупы
7 кислых яблок
сок и цедра 1 лимона
горсть винограда
1 см корня свежего имбиря
2/3 стакана сахара
50 г орехов кешью
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли
панировочные сухари

8 порций

Подготовка: 1 ч 10 мин.
Приготовление: 45 мин.

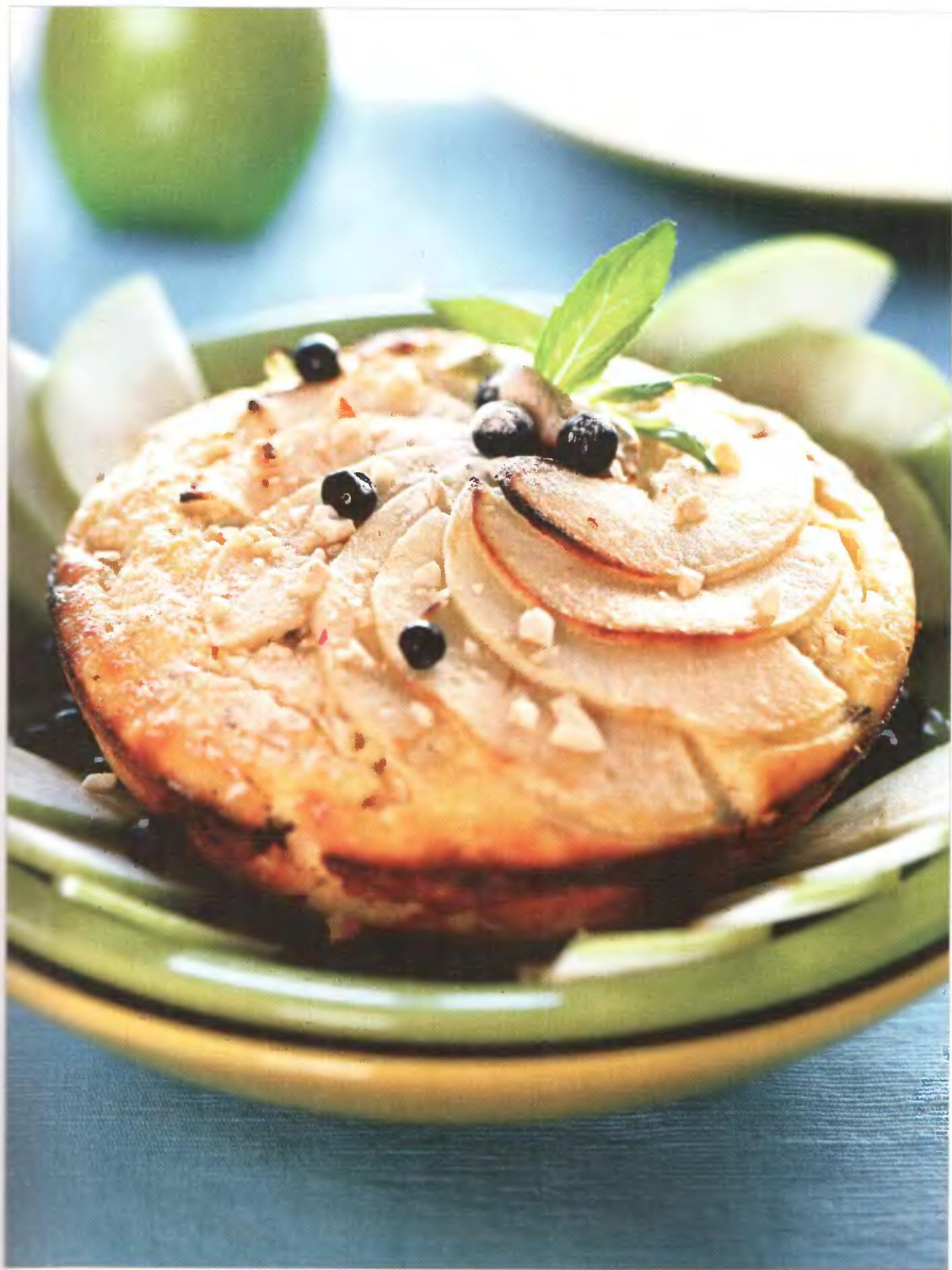
1. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Виноградины разрежьте пополам, косточки удалите.
2. Смешайте дольки с лимонным соком, измельченной цедрой, виноградом, очищенным и нарезанным имбирем и половиной сахара. Закройте и дайте настояться 1 ч.
3. Желтки отделите от белков, разотрите с творогом и смешайте с измельченными орехами, манной крупой, разрыхлителем и ванильным сахаром.
4. Белки взбейте с солью в крепкую пену, постепенно всыпая оставшийся сахар, аккуратно добавьте в творожную смесь. Смешайте с яблочной массой, оставив несколько яблочных долек для украшения. Получившуюся смесь выложите в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Сверху украсьте яблочными дольками. Запекайте 45 мин. в разогретой до 180 °С духовке. Чтобы запеканка не подгорела, накройте ее фольгой.

1



2





Несладкая запеканка с сыром и травами Мы как-то не привыкли к несладкому творогу – он вроде бы не в наших традициях. Но для чего нам традиции, если их нельзя поменять? Творог замечательно сочетается с зеленью и чесноком. Кроме того, эта запеканка может быть полноценным завтраком для довольно большой семьи.

400 г творога жирностью 9%
150 г твердого сыра
4 яйца
небольшой пучок зеленого лука
большой пучок кинзы
2 зубчика чеснока
1/2 ч. л. кайенского перца
1 ч. л. паприки
2 ст. л. сливочного масла
панировочные сухари или манная крупа
соль, перец

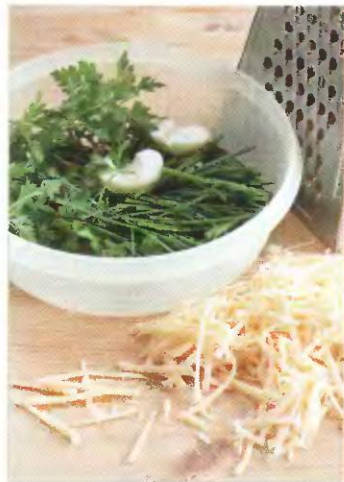
1. Подготовьте зелень: промойте, высушите, удалите жесткие стебли; измельчите вместе с очищенным чесноком.
2. Формочки для суфле смажьте маслом и обсыпьте сухарями или манкой.
3. Творог протрите через мелкое сито. Сыр натрите на мелкой терке. Смешайте творог с сыром и зеленью, добавьте растертые до белых желтки, кайенский и черный перец, паприку. Белки взбейте с солью в крепкую пену и аккуратно порциями введите в творожную массу.
4. Разложите массу по подготовленным формочкам, выпекайте в разогретой до 200 °C духовке, пока не зарумянятся, 15–20 мин. Подавайте с зеленым салатом (салатные листья порвите руками, заправьте оливковым маслом с лимонным соком, солью и перцем, посыпьте обжаренными кедровыми орехами).

8 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1



2



3



4





Королевская песочная ватрушка Провести утро в обществе царственной особы – такое удается не каждому. Знакомьтесь – величественное блюдо, но в личном общении простое и милое

Тесто:

200 г сливочного масла
1,5 стакана муки
2/3 стакана сахара
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. соды

Начинка:

400 г творога
1 стакан сахара
4–5 яиц
1 пачка ванилина
орехи, курага, изюм

4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 40–45 мин.

1. Для теста выложите в миску нарезанное небольшими кусочками холодное масло, добавьте сахар, соль, соду и просеянную муку. Порубите все вместе ножом или вилкой до образования крошки.
2. Высыпьте в форму, смазанную маслом и выложенную пергаментом, 2/3 теста. Смешайте с творогом взбитые с сахаром яйца и ванилин. Выложите в форму.
3. Сверху выложите орехи и предварительно замоченные в кипятке на 5 мин. и обсушенные сухофрукты, засыпьте оставшимся тестом-крошкой. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40–45 минут.

1



2



3

**Совет гастронома**

На Руси существовало огромное количество вариантов ватрушек. Очевидно, само это слово произошло от древнеславянского «ватра» – «очаг». Теперь уже, конечно, никто не будет против, если вы сделаете ватрушку не круглой, как сковородка, а овальной или и вовсе квадратной. Большинство ватрушек делается со сдобным тестом, и если вы чтите традиции, замесите его с вечера из 1,5 стаканов муки, 2 ст. л. жирной сметаны и такого же количества растопленного сливочного масла, щепотки соли и сахара по вкусу. Заверните и оставьте в холодильнике до утра. Утром выньте, разомните в форме руками, слегка подпеките (минут 7–10), потом выложите творог с сухофруктами и доведите до готовности.



Рикотта с травами и лимоном Приготовление порционных блюд – это всегда знак внимания к каждому участнику трапезы. Эти небольшие итальянские запеканочки со свежим соусом выглядят очень трогательно и как-то особенно по-домашнему.

500 г сыра рикотта
4 ломтика хлеба
1 зубчик чеснока
1 лимон
2 ст. л. лимонного сока
1/2 стакана оливкового масла
«экстра вирджин»
2 небольших помидора
пучок петрушки

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Для приготовления этого блюда потребуется 4 формочки или небольшие чашки. Выстелите дно и стенки формочек пищевой пленкой.
2. Разложите рикотту по формочкам и хорошо утрамбуйте выпуклой стороной смоченной ложки. Прикройте свободными краями пленки и поставьте в холодильник на 2 ч или в морозильник на 20 мин.
3. Тем временем смешайте для соуса масло, измельченный чеснок, цедру, лимонный сок, мелко нарезанные помидоры и порубленную зелень.
4. Затем выньте рикотту из формочек, освободите от пленки и положите на противень, выстланный пергаментом. Выпекайте при 220 °С до образования золотистой корочки (около 20 мин.). Теплую рикотту выложите на тарелки, полейте соусом и подавайте с поджаренными тостами.

1



2





Яблоки с творогом Готовить в яблоках – одно удовольствие. Во-первых, яблочный «горшочек» тоже можно съесть. Во-вторых, пока вы это готовите, по квартире распространяется такой чудесный запах...

4 яблока

200 г творога

1 яичный желток

1 ст. л. сахара

ванильный сахар на кончике ножа

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Творог протрите через сито. Яичный желток взбейте с обычным и ванильным сахаром. Добавьте получившуюся смесь в творог и тщательно перемешайте.
2. Яблоки вымойте, острым ножом срежьте верхнюю треть каждого яблока как «крышечку». Ложечкой с острым краем выньте середину. Наколите яблоки вилкой, чтобы во время запекания они не потрескались.
3. Начините яблоки творожной смесью, сверху неплотно накройте «крышечкой». Разогрейте духовку до 200 °С и запекайте яблоки 10–15 мин. Подавайте теплыми или холодными со сметаной, джемом или вареньем.

1



2



Совет гастронома

Таким же образом творожную массу можно запекать и в других фруктах. Попробуйте твердые груши (типа конференс или анжу) – их нужно будет разрезать вдоль пополам и вынуть сердцевину, а накалывать уже необязательно. Можно фаршировать крупные импортные сливы – желтые или красные, просто для еды они обычно не очень подходят, слишком кислые и твердые. Совершенно беспроигрышный вариант – южноамериканские зимние персики и нектарины. В запеченном виде они делаются необыкновенно ароматными и нежными. Кстати об аромате – добавьте в творожную массу немного корицы. Дети ее очень любят, не говоря уж о взрослых.



«Как блин на сковородке светится!» – говорят про тех людей, на лицах которых читается нескрываемое веселье и удовольствие. Вкусные, круглые, что называется «с пылу с жару», блины всегда были символом чего-то светлого и радостного, весны и гармонии. И разве не символично начинать новый день маленькими горячими солнышками, которые легко помещаются в вашей тарелке?

Тонкие блинчики и толстые оладьи, блины дрожжевые и пресные, пшеничные, гречневые и овсяные, с припеком и с начинками. Разнообразие блинных рецептов поистине бесконечно! Однако приготовление блинов требует навыка и соблюдения определенных правил – иначе получится комом не только первый блин, но и все остальные.

Современные тефлоновые сковородки значительно облегчили выпекание блинов, и все же самые вкусные блины получаются на небольших толстостенных сковородах (лучше всего для этого подходят чугунные). Такие сковороды не моют, а счищают. Перед выпечкой блинов сковороду нужно поставить на сильный огонь, наполнив небольшим количеством жира (растительного масла или топленого сала) и крупной солью. Поддержав минут пять, снимите сковороду с огня, дайте ей слегка остыть и вытрите тряпкой или бумажными полотенцами. Затем еще раз насыпьте уже сухой соли и протрите насухо. Теперь можно приступать к выпеканию. Смажьте сковороду топленым или растительным маслом (если блины несладкие, подойдет кусочек свиного сала), хорошо разогрейте ее и пеките блины. И никогда не скоблите эту сковороду ножом! Если блины к ней прилипают, значит, вы ее плохо прокалили – и нужно повторить весь описанный выше процесс снова.

Тесто для блинов (именно блинов, а не блинчиков) должно иметь консистенцию сметаны средней густоты. Тесто на блинчики может быть довольно жидким, чтобы они получились очень тонкими и почти невесомыми. Нас часто спрашивают, почему тесто замешивают, вливая воду, молоко или другую жидкость в муку, а не наоборот? Дело в том, что если вы будете всыпать муку в жидкость, чтобы не образовывались комки, вам придется применить массу ненужных усилий. А блинное тесто сильно взбивать не рекомендуется, потому что оно от этого делается тягучим. Муку просеивайте прямо в посуду, в которой вы будете его замешивать. И обязательно просеивайте – это занимает всего пару минут, зато обогащает муку столь необходимым блинам воздухом. Кроме того, чтобы блины получились кружевными, в последний момент перед выпечкой аккуратно, небольшими порциями введите в тесто взбитые в стойкую пену яичные белки или сливки с белками (в этом случае сначала взбиваются сливки и только потом добавляются взбитые белки). После этого тесто важно перемешивать не резкими круговыми движениями, а плавно и нежно, сверху вниз, чтобы сохранить воздушную пенообразную структуру. На сковороду тесто наливайте большой ложкой, а лучше половником, быстро наклоняя сковороду «по кругу» – так, чтобы тесто растекалось по ней тонким ровным слоем.





8. Блины и оладьи

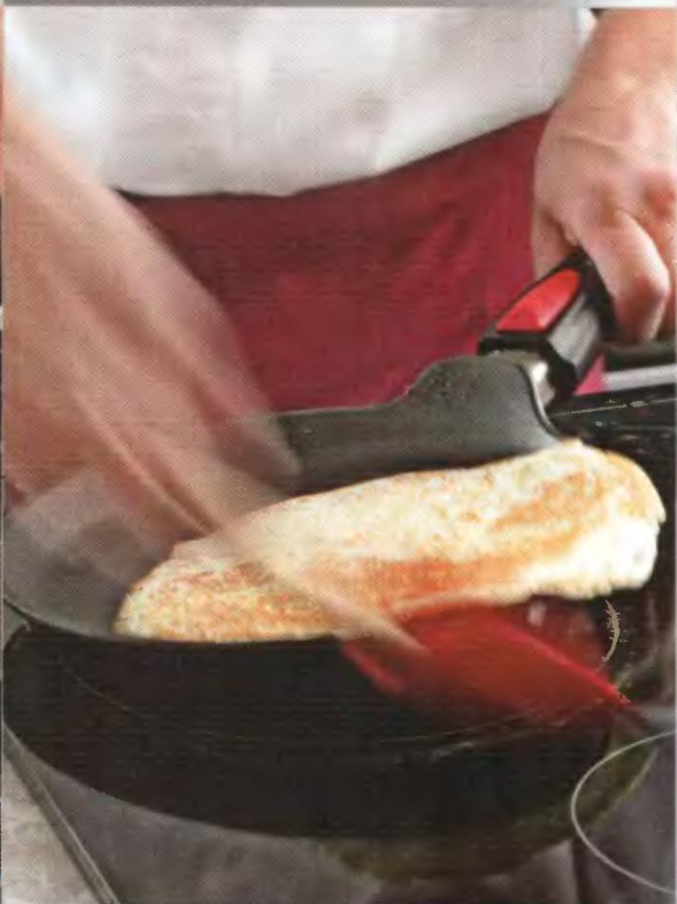
Держите сковородку на сильном огне – это не дает блинам высыхать, пока поджаривается корочка. Когда блин снизу будет готов, одним движением, осторожно, чтобы не порвался, переверните его при помощи широкой лопаточки и поджарьте с другой стороны. В большинстве случаев переворачивая блины люди помогают себе, чуть придерживая блин пальцами другой руки. Поначалу кажется очень горячо – но поверьте нам, это лишь вопрос практики. Руки очень быстро привыкают к горячему.

Если вы решили печь дрожжевые блины, во-первых, скажите домашним, чтобы оценили ваш героизм – ведь для этого вам придется встать довольно рано. Даже с современными высокоскоростными дрожжами тесто поднимается никак не меньше получаса – а еще нужно время для того, чтобы испечь блины. Во-вторых, уменьшите количество необходимого героизма до минимума. Например, если вы поставите миску с тестом в теплую воду, оно подойдет значительно быстрее и не опадет в процессе выпекания. Или можно поставить тесто с вечера – но тогда (уже после того, как оно подойдет) поставьте его в холодильник, закрыв пленкой и выньте за 20–30 минут до того, как поставите сковородку на огонь.

Готовые блины лучше всего укладывать в глубокую керамическую тарелку. Чтобы готовые не остывали, пока пекутся остальные, тарелку накрывают крышкой. А еще можно установить ее на подогревающее устройство – они иногда продаются у нас, довольно симпатично выглядят. Обычно это металлическая решетка на ножках; под ней горят две-три небольшие свечки. Такую штуку очень удобно ставить на стол, подавая еду, которую необходимо сохранять теплой.

Блины известны и любимы во всех странах мира. Их едят горячими и холодными, наполняя начинками, поливая соусами и посыпая приправами. Французы и итальянцы отдают предпочтение тонким блинчикам с начинкой, свернутым или сложенным «конвертом». Французские crepes и итальянские crepelle отличаются от русских прежде всего структурой теста. Если русским блинам положено быть кружевными, то французы предпочитают ровные и эластичные блинчики, именно поэтому в тесто для крепов не кладут разрыхлитель. В Великобритании блины традиционно едят с сахаром, поливая лимонным соком или заворачивая в них пряные начинки. Тесто для шотландских и американских блинов с добавлением соды получается густым, они больше похожи на оладьи и подаются с кленовым сиропом и маслом. Немецкие блины pfannkuchen бывают как тонкими и хрустящими, так и довольно пухлыми. При этом размеры и тех, и других варьируются от совсем маленьких до поистине гигантских. Так же, как в Великобритании, их обычно подают с лимонами и сахаром, часто – с желе (речь, конечно, идет о тех блинах, в которые не добавляется картофель).

Оладьи готовить значительно проще. Тесто для них готовят так же, как для блинов – и оно бывает столь же разнообразным, но гуще, консистенции очень недиетической сметаны. На разогретую с маслом сковороду ложкой кладут тесто, не разливая его по всей сковороде, – и масла при этом требуется несколько больше, чем для блинов.



Тонкие скороспелые блины Приготовить такие блины можно очень быстро, но для этого требуется определенная сноровка. Пусть пресловутый «первый блин» вас не останавливает. Уверены, что уже к третьему дело пойдет куда веселее.

4 стакана пшеничной муки
3 стакана молока
4 яйца
100 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
2 ч. л. соли
1/2 ч. л. соды
2 ст. л. сливок
топленое масло для жарки
плюс еще немного
для смазывания блинов

5–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Отделите белки от желтков. Белки поставьте в холодильник. Просейте в глубокую миску 3 стакана муки и, постоянно помешивая, влейте растопленное масло, растертые с сахаром желтки и половину молока. Тщательно вымешайте до однородного состояния.
2. Взбейте охлажденные белки с солью в пену, отдельно взбейте сливки, аккуратно смешайте сливки с белками.
3. Так же аккуратно, при помощи силиконовой лопаточки добавьте сливочно-белковую смесь в тесто, затем соду и оставшуюся просеянную муку. Теперь понемногу добавляйте молоко – у теста должна быть консистенция жидкой сметаны.
4. Разогрейте на сильном огне сковородку с толстым дном, смажьте топленым маслом. Слегка убавьте огонь и выпекайте блины, распределяя тесто по сковороде максимально тонким слоем, не более 7–10 сек. с каждой стороны. Складывая блины на тарелку, сбрызгивайте каждый небольшим количеством топленого масла, иначе их сложно будет отделять друг от друга.

Совет гастронома

Топленое масло, сделанное дома, выйдет хоть и дороже покупного, но значительно лучше по качеству. Чтобы приготовить его сразу, просто растапливайте хорошее сливочное масло в сковороде с толстым дном на очень маленьком огне, постоянно снимая пену шумовкой или ситечком. Она ни в коем случае не должна гореть – иначе масло лишится своего «фирменного» орехового запаха.



Блины с персиками Dolce vita! – Вот из таких блинов по утрам и складывается «сладкая жизнь». И чтобы вкусить ее, совсем необязательно быть Марчелло Мастоияни...

10 ст. л. муки
1 стакан молока
2 яйца
6 ст. л. коричневого сахара
2 больших персика
2 больших апельсина
2 ст. л. сливочного масла
по щепотке соли и корицы
растительное или топленое масло
для жарки
любое мороженое «на гарнир»

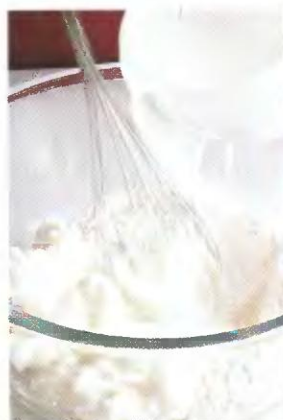
4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Яйца взбейте венчиком с 1 ст. л. сахара и солью в пышную пену, добавьте просеянную муку, тщательно перемешайте. Постепенно вливайте в тесто молоко, каждый раз тщательно вымешивая, чтобы не было комков. Отставьте на 15 мин.
2. Тем временем приготовьте соус. Выжмите сок из апельсинов вместе с частью мякоти. Персики очистите от кожуры, разрежьте пополам, удалите косточки, нарежьте мякоть тонкими ломтиками. В глубокой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло, добавьте сахар, апельсиновый сок и цедру. Помешивая, доведите сироп до кипения. Добавьте ломтики персиков и корицу, готовьте 2–3 мин., снимите с огня.
3. Выпекайте тонкие блины, и складывайте их в глубокую тарелку или кастрюлю, закрывая крышкой.
4. Когда все блины готовы, выложите в центр каждого блина по 1 ч. л. персиков с сиропом, потом сложите блины вчетверо и выложите в сковороду с сиропом. Доведите до кипения и готовьте на маленьком огне 1 мин., переверните блинчики и готовьте еще 30 сек. Подавайте горячими, полив сиропом, с шариком любимого мороженого.

1



2



3





Французские блинчики (крепы) с ягодами и сливочным соусом Французские crepes отличаются особой «утонченностью» – их можно было бы считать даже диетическими, если бы... Где вы видели французскую кухню без соуса? Он полагается даже к блинам.

2 стакана муки
2 стакана молока
2 яйца
1 ч. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
400 г свежих или 500 г замороженных ягод

Для соуса:

2 ст. л. сливочного масла
1/3 стакана сахара
1/4 стакана лимонного сока
3 ст. л. сливок жирностью 33%

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. В большую миску просейте муку, сахар и щепотку соли, сделайте в центре небольшое углубление. Отдельно взбейте яйца, молоко и полстакана воды. Аккуратно влейте эту смесь в миску с мукой, непрерывно помешивая венчиком, до образования однородной массы. Добавьте растопленное масло, перемешайте, закройте и поставьте в холодильник на 10 мин.
2. Хорошо разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием. Выпекайте тонкие блинчики. Складывайте готовые блинчики стопкой на тарелку, прокладывая их листами промасленного пергамента или бумаги. Сверху прикройте фольгой.
3. Приготовьте соус: в сотейнике на маленьком огне растопите сливочное масло, добавьте сахар и лимонный сок, готовьте, постоянно помешивая, пока смесь не карамелизуется (станет коричневатой и слегка загустеет). Снимите с огня, добавьте сливки и перемешайте.
4. Разложите крепы на тарелки, посыпьте ягодами. Затем сложите каждый блинчик пополам, затем еще раз пополам, так чтобы ягоды оказались завернутыми в треугольный рожок. Полейте сливочным соусом и немедленно подавайте.

1



Совет гастронома

Лучше всего эти блинчики получаются с малиной, причем дикой, а не садовой. С дорожкой «зимней» малиной из супермаркетов готовить не имеет смысла: у нее нет ни вкуса, ни запаха. Лучше уж возьмите замороженную.



Креп Сюзетт Считается, что этот рецепт был случайно изобретен 14-летним официантом Cafe de Paris в Монте-Карло, подававшим будущему королю Эдуарду VII и его спутнице, молодой актрисе Сюзетте, обед. Когда он поливал блинчики ликером, жаровня вдруг вспыхнула – в результате получился великолепный соус. Не очень понятно, правда, с какой стати принца обслуживал официант, а не шеф-повар... Но легенда красивая, а блинчики еще краше.

100 г муки
300 мл молока
3 яйца
1 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
4 ст. л. темного пива

Для соуса:

100 г сливочного масла
100 г сахара
3 апельсина
цедра половины лимона
3 ст. л. апельсинового ликера
Grand Marnier
2 ст. л. коньяка

5–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Просейте муку, сахар и щепотку соли в большую миску. Добавьте яйца, растительное масло и 2 ст. л. молока, перемешайте венчиком или деревянной ложкой до образования однородной массы. Тонкой струйкой влейте теплое молоко, взбивая быстрее. Затем добавьте пиво, тщательно вымешайте.
2. Нагрейте небольшую сковороду для блинов. Отмерьте 2–3 ст. л. теста, перелейте в сковороду. Обжарьте с обеих сторон (15 и 30 сек.), переложите в тарелку. Протрите сковородку бумажным полотенцем, смоченным в масле. Обжаривайте блины, пока не закончится тесто, складывая их стопкой. На этом этапе блины можно заморозить или завернуть в пленку и положить в холодильник, чтобы использовать на следующий день.
3. Чтобы сделать соус, разогревайте масло и сахар в сковороде, пока сахар не растворится. Увеличьте огонь и дайте смеси бурно покипеть, пока сахар не начнет карамелизоваться (примерно 4 мин.). Помешайте один раз в конце. Снимите цедру с 1 апельсина. Влейте в сковороду апельсиновый сок, добавьте апельсиновую и лимонную цедру, дайте соусу побуллить 3–4 мин., чтобы он немного загустел. Добавьте ликер и коньяк, готовьте еще пару секунд и уменьшите огонь до минимума.
4. Положите блинчик на сковородку в соус и несколько раз переверните с помощью вилки. Сложите вчетверо и отодвиньте в сторону. Повторите то же самое с остальными блинами. Подавайте сразу же.

2

4





Гречнево-пшеничные дрожжевые блины В кулинарии – как в браке. Если когда-то любимые блины вам вдруг надоели, кажутся пресными и скучными, есть стопроцентно верный способ «встряхнуть отношения». Добавьте в пшеничную муку немного гречневой – и вуаля! Как будто это совершенно другое блюдо, и не с ним вы дожили вместе почти что до серебряной свадьбы.

2 стакана гречневой муки
2 стакана пшеничной муки
4 стакана молока
5 яиц
100 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
25 г свежих дрожжей
2 ч. л. соли
2 ст. л. сливок
1/2 стакана растопленного
сливочного масла

5–6 порций

Подготовка: от 40 мин. до 2 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Разведите гречневую муку с 1 стаканом молока, размешайте в однородную массу. Затем долейте 2 стакана горячего молока, хорошо размешайте и добавьте дрожжи. Дайте тесту подняться в теплом месте (от 30 мин. до 2 ч).
2. Поднявшееся тесто взбейте, добавьте соль, пшеничную муку, растопленное масло. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром и тоже влейте в тесто. Белки взбейте, сливки взбейте отдельно, затем соедините их и аккуратно вмешайте в тесто – это нужно, чтобы блины были воздушными. Долейте в тесто оставшееся молоко, чтобы тесто приобрело консистенцию густой сметаны. Еще раз тщательно размешайте, чтобы не осталось комочков.
3. Выпекайте блины, распределяя тесто по сковороде тонким ровным слоем. После выпечки каждого блина сковороду обязательно нужно смазывать маслом при помощи кулинарной кисточки или половинки картофелины.

3



Совет гастронома

Гречневая мука продается не везде, но вы можете сделать ее сами. Купите хорошую отборную ядрицу, переберите на всякий случай, слегка поджарьте на сухой сковороде, остудите и смелите в мелкий порошок в кофемолке или комбайне.



Блины красные на опаре Это, конечно, блины для выходных. Если есть у вас в семье героическая личность, готовая встать раньше всех и поставить опару, чтобы блины были готовы к о-очень позднему завтраку, то вам крупно повезло. Кстати, пока опара поднимается, личность может еще немножко поспать...

6 стаканов муки
4–5 стаканов топленого молока
3 яйца
4 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. сахара
40 г свежих дрожжей
1,5 ч. л. соли
растительное или топленое масло
для жарки

10–12 порций

Подготовка: 1 ч 15 мин

Приготовление: 20 мин

1. Приготовьте опару: разведите дрожжи в 2 стаканах теплой воды, добавьте сахар и всыпьте, помешивая, 2 стакана просеянной муки, накройте полотенцем и поставьте на 1 ч в теплое место.
2. Отделите белки от желтков; белки поставьте в холодильник. Когда опара подойдет, добавьте в тесто яичные желтки и растопленное сливочное масло, тщательно вымешайте. Затем, не переставая помешивать, понемногу через сито всыпьте оставшуюся муку. Получившееся густое тесто разведите теплым молоком до густоты сметаны, накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется, размешайте его, чтобы осело, и вновь поставьте в теплое место. Повторите это еще 2 раза, после чего аккуратно, при помощи силиконовой лопаточки, мешая сверху вниз, добавьте взбитые с солью в стойкую пену белки, дайте тесту еще раз подойти и больше не размешивайте.
3. На сильном огне разогрейте сковороду с толстым дном. Перед тем как наливать тесто, смазывайте ее старым бабушкиным способом: налейте немного растительного или топленого масла в блюдце, разрежьте пополам небольшую очищенную картофелину, наколите ее на вилку и смазывайте сковородку плоской стороной картофелины, окуная ее в масло. Слегка убавьте огонь, наберите чуть больше половины половника теста, вылейте сразу все тесто на горячую сковороду, а потом вращательным движением кисти наклоняйте сковороду так, чтобы тесто равномерно распределилось по поверхности. Делать это надо быстро.
4. С одной стороны при хорошо прогретой сковороде блин будет готов уже через 10–15 сек. Аккуратно подденьте его тонкой гибкой лопаточкой и переверните на другую сторону; выпекайте еще 7–10 сек. Готовые блины складывайте в глубокую миску или кастрюлю; каждый раз закрывая крышкой, пока выпекаются остальные блины. Подавайте теплыми.

Совет гастронома

Свежие дрожжи в наше время не слишком распространенный продукт. Так что когда они вам встретятся, купите сразу несколько пачек и тут же положите в морозильник, завернув в пленку. Размораживайте постепенно, в холодильнике.



Гречневые бретонские блины с яблоками Если вы бывали в Бретани, то несомненно пробовали эти удивительные тонкие темно-коричневые блинчики. Французы называют их не *спере*, а *galette* – галетами. Ничего общего с нашим пониманием галет.

по 1/2 стакана пшеничной
и гречневой муки
150 мл молока
1 яйцо
150 мл светлого пива
1 ст. л. сливочного масла
растительное масло для жарки

Для яблочной начинки:

4 сладких яблока
2 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. коричневого сахара
щепотка корицы
сок 1 лимона
3 ст. л. Кальвадоса, ирландского
виски или яблочного бренди

4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Пшеничную и гречневую муку просейте в миску с щепоткой соли, добавьте яйцо и молоко. Размешайте и взбейте венчиком до образования густого однородного теста, затем добавьте достаточно пива, чтобы тесто стало жидким. Оставьте на 20 мин.
2. Тем временем сделайте начинку. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте мелкими кубиками. Положите масло в сковороду, добавьте яблоки и готовьте на медленном огне, пока не появится золотистая корочка. Посыпьте сахаром и корицей, готовьте, помешивая, пока сахар не растает и не превратится в карамель. Добавьте лимонный сок и дайте покипеть. Снимите с огня и слегка остудите.
3. Добавьте теплый алкоголь, верните на огонь и немедленно подожгите длинной спичкой. Встряхните сковороду, чтобы пламя улеглось.
4. Добавьте в тесто для блинов растопленное масло. Нагрейте сковороду диаметром 18–20 см, смажьте растительным маслом. Наливайте тесто тонким слоем и жарьте блины с обеих сторон до золотистого цвета. Держите готовые блины в тепле, пока готовятся остальные. Подавайте блины с яблоками, мороженым и сахарной пудрой.

2



3



Совет гастронома

Поджигайте начинку при помощи длинной спички или зубочистки. Не забывайте: чтобы алкоголь загорелся, он должен быть теплым, даже горячим. Над сковородкой не должна работать вытяжка или висеть что-то легко воспламеняющееся.



Оладьи с бананами и медовым маслом Невероятно загадочная история. Вот угадайте, сладкие, а без сахара; оладьи, а муки мало... Хотя что тут угадывать? Надо скорее бежать за бананами!

275 г сыра рикотта
175 мл молока
4 яйца, разделить желтки и белки
150 г муки
щепотка соли
1 ч. л. разрыхлителя
6–8 спелых бананов
топленое масло
сахарная пудра для украшения

Для медового масла:

250 г несоленого сливочного масла,
размягченного
100 г твердого меда
2 ст. л. жидкого меда

6–8 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Заранее сделайте медовое масло. Положите в кухонный комбайн масло, твердый и жидкий мед и взбейте в однородную массу. Пластиковой лопаткой переложите на пергаментную бумагу или фольгу. Сформируйте колбаску диаметром 4 см и плотно заверните. Охлаждайте 15–20 мин. в морозильнике или 2–8 часов в холодильнике.
2. Отделите белки от желтков. Положите рикотту в большую миску, добавьте 1 размятый банан, теплое молоко и желтки, взбейте в однородную массу. В другую миску просейте муку и разрыхлитель. Соедините муку с получившейся массой, перемешайте.
3. Белки взбейте с солью в крепкую пену. Понемногу добавляйте их в тесто, аккуратно вымешивая снизу вверх лопаточкой.
4. Разогрейте сковороду, слегка смажьте топленым маслом и выложите тесто (на каждую оладью по 2 ст. л.), но не выкладывайте больше 3 штук за раз. Обжаривайте на среднем огне под крышкой до золотистого цвета 2 мин. Затем переверните и готовьте еще 1 мин., пока не поднимутся. Пока жарите остальные оладьи, готовые держите теплыми. Оставшиеся бананы разрежьте вдоль пополам и **разложите** по тарелкам. Масло нарежьте горячим ножом тонкими ломтиками. Сверху положите оладьи и кусочки масла. Посыпьте сахарной пудрой и сразу же подавайте.

1



2





Оладьи из яблок и груш «А для нашей лапушки затеем оладушки...» Даже если эта лапушка – вы сами, оладушки стоят того, чтобы их затеять. А уж если речь идет о близких – то, как говорится, сам бог велел. Тут вам и вкус, и красота, и витамины.

2 крупных зеленых яблока
2 крупные крепкие груши
1 ч. л. лимонного сока
1 яйцо
1 ст. л. сметаны жирностью 40%
1 ст. л. сахарной пудры
3–4 ст. л. муки
2 ст. л. растительного масла

1. Яблоки и груши очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте тонкой соломкой, сбрызните лимонным соком.
2. Яйцо, сметану и сахарную пудру взбейте, добавьте к подготовленным фруктам. Всыпьте просеянную муку, перемешайте.
3. Выпекайте оладьи на смазанной маслом сковороде под крышкой на среднем огне по 2 мин. с каждой стороны. Подавайте со сметаной, маслом, фруктовым джемом.

2 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1



2



3





Овощные оладьи Из моркови они красные, из тыквы – оранжевые, из горошка – зеленые. Главное – решить, какого цвета ваше настроение сегодня.

500 г зеленого горошка
2 яйца
1/3 стакана молока
2 ст. л. нутовой или пшеничной муки
1 ч. л. сахара
1/2 ч. л. разрыхлителя
по 1 ч. л. куркумы, паприки
и сушеной зелени
щепотка соли
свежемолотый черный перец
по вкусу
2 ст. л. растительного масла

6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Горошек промойте и обсушите. С помощью блендера измельчите в пюре. Добавьте яйца, муку, разрыхлитель, сахар, специи, перец и соль. Взбейте все вместе.
2. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струйкой молоко. Перелейте смесь в миску (она по консистенции должна напоминать жидкую сметану). Хорошо разогрейте сковороду, влейте растительное масло. Выкладывайте овощную смесь из расчета 1 большая ложка на один блинчик. Готовьте на среднем огне под крышкой по 1 мин. с каждой стороны.
3. Перекладывайте готовые блинчики на блюдо, закройте и держите теплыми, пока жарите остальные.

1



Совет гастронома

Таким же образом можно испечь блинчики из других овощей. Разница только в предварительной подготовке. Морковь, пастернак или репу очистите. В кастрюле вскипятите воду, слегка подсолите, опустите целые овощи, варите 2–3 мин., выньте и остудите. Затем натрите на крупной терке, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. С кабачками или цукини нужно обойтись немного по-другому: очистить от кожуры и крупных семян, натереть на терке и отжать сок. А потом добавить все «неовощные» ингредиенты и взбить в блендере, как описано в основном рецепте.



Выпечка – вот где настоящее творчество! Недаром раньше говорили не «замешивать», а «затваривать», «творить» тесто. Несравненный запах утренней свежее испеченной булочки – это то, без чего невозможно представить себе настоящий «домостроевский» домашний завтрак. Но если побаловать себя с утра свежим домашним хлебом может далеко не каждый, то несложная утренняя выпечка вам, безусловно, по силам – особенно в выходные дни. Свежий французский багет, итальянская чьябатта или арабская пита, купленные в ближайшей булочной-пекарне? Даже если просто намазать сверху масло или джем, получится отличный завтрак. Некоторые так и поступают. Но простым хлебом дело не ограничивается. Традиционная утренняя выпечка во многих странах стала визитной карточкой. Фаворитами, безусловно, являются французская и австрийская кухня. Круассан (который непременно нужно макать в кофе) бриошь (булочка, состоящая из двух шариков: одного большого и другого поменьше, чем-то напоминающая нашу неваляшку) – у французов. Браунис (то ли шоколадное печенье, то ли кекс) – у американцев. Макронхен, грюсбротле, фрухтпюцле (это гораздо легче съесть, чем произвести) – в Австрии. Итальянцы предпочитают сухое печенье (biscotti). Испанские дети лакомятся на завтрак «чурро» – приготовленными из теста крендельками, которые поливаются горячим шоколадом... Впрочем, об этом мы подробнее поговорим в главе, посвященной традиционным национальным завтракам.

Тесто – основа любой выпечки – до сих пор вызывает к себе трепетное отношение. Получится – не получится? Поднимется – не поднимется? И не опадет ли ненароком? Этот вопрос встает даже перед опытными хозяйками. А уж когда дрожжевое тесто начинает оживать, дышать и увеличиваться в размерах, это каждый раз воспринимается как маленькое чудо. Помимо дрожжевого теста существует еще бездрожжевое – самое древнее и примитивное (одновременно быстрое и простое, что немаловажно). Слоеное тесто состоит из множества тончайших слоев – оно очень трудоемкое, но одно из самых изысканных, а потому результат стоит затраченных усилий. Песочное тесто в последнее время сделалось немодным, в выпечке используется сейчас довольно редко, но восхитительные сочники с творогом еще никто не отменял. Бисквитное, заварное тесто – освоить их нам когда-то тоже представлялось чем-то почти сверхъестественным, почти как сесть за штурвал бомбардировщика. Однако как и в любом другом деле, при приготовлении теста вам потребуются всего две вещи – точное следование рецепту (не приблизительно, а до грамма) и знание основных правил. А правила эти таковы:

– Муку просеивайте сквозь мелкое сито. Это делается для того, чтобы насытить муку кислородом. От этого зависят пышность и воздушность будущей выпечки.

– Всегда вливайте молоко или воду в муку, а не наоборот.

– Чтобы выпечка получилась воздушной, заполняйте тестом, которое должно подниматься в духовке, не более половины формы.



9. Выпечка

– Если ваш пирог-запеканка-«улитка» начинает сверху пригорать, закройте всю поверхность фольгой (можно даже двойным слоем).

– В начале выпекания не открывайте духовку. А когда надо будет открыть, закрывать дверцу постарайтесь медленно, иначе в результате резкого проникновения холодного воздуха продукт вашего творчества может опасть.

– Вынув выпечку из духовки, поставьте ее прямо в форме на мокрое холодное полотенце и дайте остыть. После этого она легко вынимается.

– Горячее изделие из теста следует заливать холодным сиропом и наоборот: остывшее – горячим.

– Выпечка из пресного теста будет рассыпчатой и хрустящей, если в тесто добавить ложку коньяка.

– Изделия из слоеного теста перед выпечкой необходимо охладить, чтобы масло не успело растаять и вытечь, а тесто успело подняться. Укладывайте их на противень, смоченный холодной водой. Выпекать слоеное тесто нужно при температуре примерно 210–230 градусов. При низкой температуре выпекать трудно, а при более высокой тесто не успевает подняться: его сразу «охватывает жар», тесто быстро твердеет и подгорает, оставаясь непропеченным.

– При замешивании песочного теста муку следует смешивать с другими продуктами не дольше 2–3 минут, иначе образуется «затянутое» тесто, выпечка из которого будет жесткой и грубоватой.

– При изготовлении бисквитного теста яично-сахарную смесь следует замешивать с мукой не дольше 15 секунд, иначе тесто осядет и бисквит получится плотным. Если вы приготовили высокий бисквит и его нужно разрезать на 2–3 коржа, поступите следующим образом. С боков бисквита сделайте ножом надсечки на уровне каждого коржа (можете даже делать это по линейке). Возьмите толстую нитку, сложите ее вдвое, проложите в надсечки, перед собой перекрестите концы нитки и потяните их в разные стороны. Тогда бисквит разрежется ровно.

– Дрожжевое тесто, когда оно не очень круто замешено, всегда липнет к рукам. Этого можно избежать, если в кожу рук предварительно втереть несколько капель растительного масла. Такое тесто хорошо раскатывается бутылкой, наполненной холодной водой. Кстати, если хотите сделать дрожжевое тесто очень легким, уменьшите на треть количество муки в рецепте – зато увеличьте количество времени, которое вам понадобится для вымешивания. У нас есть общая подруга – пироги ее мамы у нас в компании вошли в легенду. Так вот, мама муки в тесто кладет вполтину (!) меньше, чем нужно, и вымешивает его буквально пол-утра перед приходом гостей. Недостаток у этих пирогов один – уж очень быстро от них ничего не остается...





Бриошь Эта любимая во многих странах утренняя выпечка ужасно похожа на детскую куклу-неваляшку. Но внешность обманчива. Натура у бриоши мягкая и нежная, она и не думает сопротивляться, когда вы укладываете ее к себе на тарелку.

250 г муки
125 г сливочного масла
4 яйца
2 ст. л. сахарной пудры
12 г сухих дрожжей
3 ст. л. молока
щепотка соли

2–4 порции

Подготовка: 30–40 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. В небольшой мисочке разведите в теплом молоке дрожжи, дайте постоять 5–10 мин. В большую миску просейте муку с сахарной пудрой и солью. Смешайте муку с молоком и дрожжами, добавьте размягченное масло. Тщательно вымесите.
2. По одному введите 3 яйца, каждый раз вымешивая. Потом вымесите тесто еще раз, но не более 2 мин.
3. Выложите готовое тесто в смазанную маслом форму, отложив небольшой кусок для «головы» бриоши. Дайте тесту подойти так, чтобы его объем увеличился вдвое.
4. Взбейте оставшееся яйцо и смажьте им поднявшееся тесто. Сделайте в центре бриоши неглубокое отверстие (для этого обмакните палец в муку и проткните им тесто), уложите сверху шарик «головы», слегка вдавите и выпекайте в предварительно нагретой духовке при 230 °С не более 15 мин. Охладите и подавайте к чаю или кофе с фруктовым джемом или мармеладом.





Хлеб по-домашнему Свежеиспеченный хлеб утром? Высший пилотаж, скажете вы, что-то из области идеальных хозяек... Уверены, однажды утром вы сделаете это! Ну да, конечно, в выходные...

500 г муки

1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. соли

10 г сухих дрожжей или 30 г свежих

1 ст. л. сахара

4–6 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Смешайте дрожжи с сахаром и 300 мл теплой воды. Муку просейте в миску горкой. Сделайте сверху углубление, по краям распределите соль и сахар. Сливочное масло стщипывайте небольшими кусочками и добавляйте в миску. В центр влейте воду с дрожжами. Мешайте, начиная от середины, так, чтобы мука с краев сама опускалась к центру, 12–15 мин.
2. Переложите тесто на рабочую поверхность. Вымешивайте 1–2 мин., затем соберите тесто в шар, вновь вымешайте 1–2 мин. Повторите эту операцию не менее 5 раз, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и рабочей поверхности. Затем с силой отбейте тесто об стол – приподнимите, стукните, соберите в шар, снова приподнимите и стукните и так далее, 8–10 мин.
3. Заверните тесто в пищевую пленку и оставьте в теплом месте на 15 мин. После чего на присыпанном мукой столе разомните его руками и разрежьте на 6–8 частей. Каждую часть раскатайте в лепешку. У каждой лепешки соберите края к центру, переверните и быстро скатайте в длинную тонкую колбаску.
4. Сплетите колбаски в кренделя. Выложите противень бумагой для выпечки, положите крендельки и сбрызните их водой. Дайте им подняться в теплом месте и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 25 мин.

1

2

3

4





Кольца из заварного теста С этими кольцами можно допустить одну ошибку – сделать их слишком большими. Они тогда сразу делаются какими-то неуклюжими. А вот маленькие колечки «на один укус» – настоящее утреннее лакомство.

100 г сливочного масла
1 стакан муки
6 желтков
щепотка соли
щепотка сахара

Для крема:

500 мл сливок жирностью 33%
6 желтков
2 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. крахмала

Для шоколадной глазури:

50 г темного шоколада
1 ч. л. сливочного масла

2–4 порции

Подготовка: 20–25 мин.
Приготовление: 15 мин.

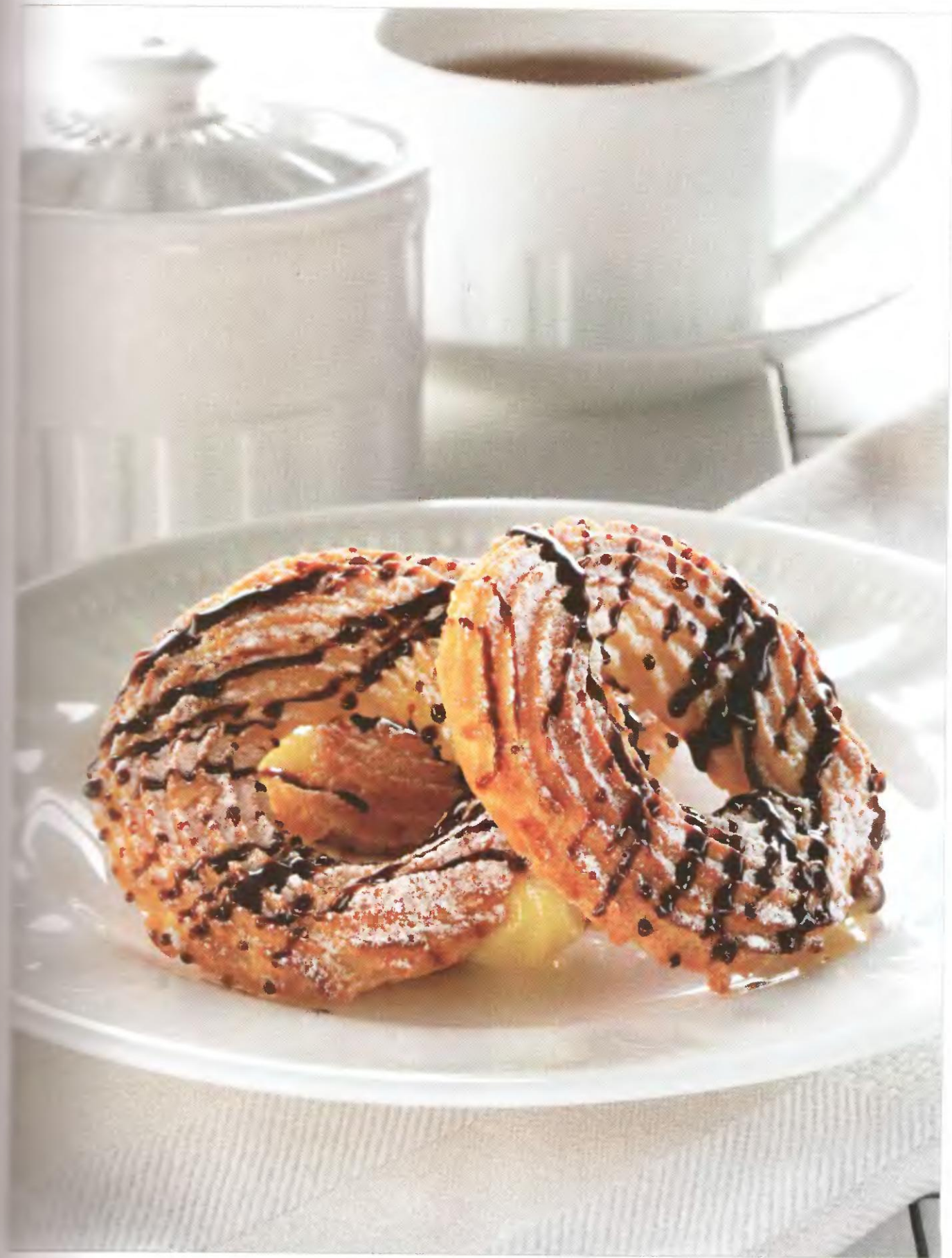
1. Влейте в сотейник 125 мл воды, добавьте масло, соль и сахар, поставьте на сильный огонь и, постоянно помешивая венчиком, доведите до кипения. Не снимая с огня, в один прием всыпьте муку и размешивайте, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок посуды.
2. Затем снимите сотейник с огня и, продолжая вымешивать тесто, по одному введите желтки. Если тесто получилось очень густым, можете добавить еще 1–2 желтка. Готовое тесто должно плавно, как густая сметана, стекать с приподнятого венчика.
3. Слегка присыпьте противень мукой. Духовку разогрейте до 180 °С. Тесто при помощи кондитерского мешка «отсадите» на противень в виде колец на расстоянии 3–4 см одно от другого. Выпекайте 15 мин., затем выньте противень из духовки.
4. Для начинки нагрейте в небольшом сотейнике сливки, не доводя до кипения. Желтки взбейте с крахмалом и сахарной пудрой. Продолжая взбивать, влейте горячие сливки, поставьте на слабый огонь и готовьте, постоянно взбивая, пока крем не загустеет. Снимите с огня и остудите. Наполните начинкой готовые кольца.
5. Выложите шоколад и сливочное масло в мисочку, поместите ее в емкость, наполненную горячей водой. Через несколько минут шоколад растопится и смешается с маслом. Из смеси масла и шоколада сделайте на кольцах шоколадную «сеточку», дайте ей застыть и подавайте.

2

3

4





Быстрые круассаны с вишневой начинкой Конечно, круассаны проще всего купить. Заранее. Например, с вечера. Но вся прелесть утреннего круассана в том, что он не просто свежий, он -- теплый. И не бойтесь готового теста! Когда его наконец стали делать по-настоящему качественным, у нас, например, наступило настоящее счастье.

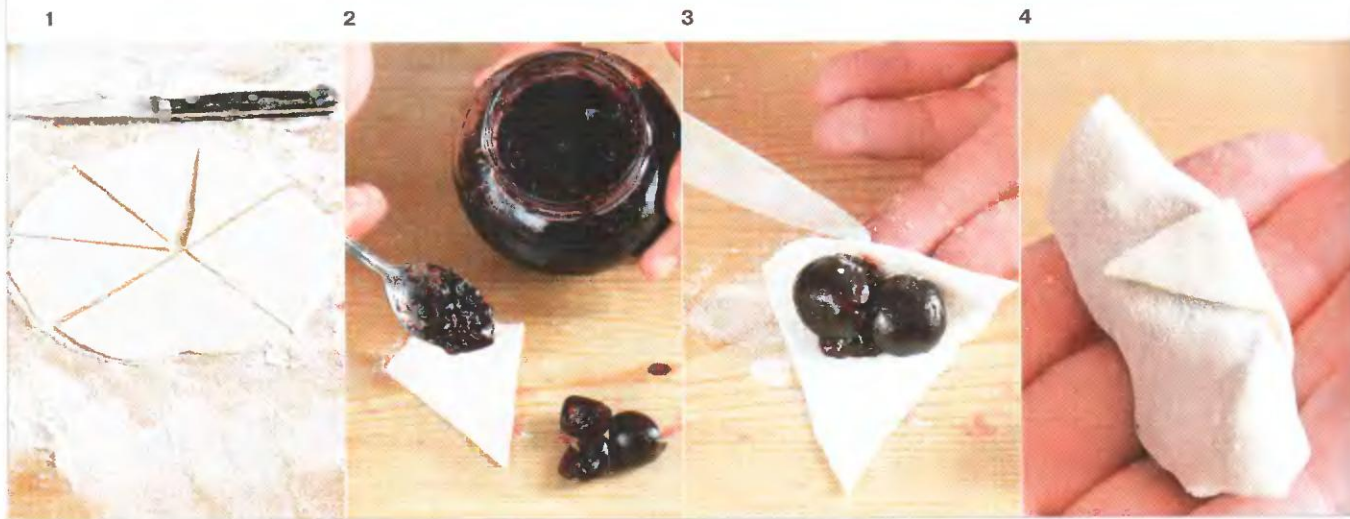
1 пласт готового слоеного теста
4 ст. л. вишневого конфитюра
16 свежих вишен
1/4 стакана молока
1 ст. л. сахарной пудры

2–4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 10–12 мин.

1. Тесто раскатайте в тонкий круг, нарежьте на 8 равных треугольных сегментов.
2. Выложите на каждый по 0,5 ст. л. конфитюра и по 2 вишни.
3. Плотно сверните рулетики в форме круассанов от широкой стороны треугольника теста к противоположной вершине. Сдавливая тесто двумя пальцами закрепите края, смочив их предварительно молоком.
4. Разогрейте духовку до 200 °С и выпекайте 10–12 мин. Перед подачей слегка остудите и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте теплыми к чаю или кофе.





Слоеные рулетики с шоколадом Шоколад – это то, что можно потреблять в любом виде: можно есть, можно пить. Он вкусный – и холодный, и горячий, и кусочками, и натертый. Мы вам предлагаем завернуть его в тесто – получится восхитительный завтрак.

2 листа готового слоеного теста

1 яйцо

200 г шоколада

сахар для присыпки

4–6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Порубите шоколад небольшими кусочками
2. Раскатайте тесто слоем толщиной 2–3 мм (раскатывать следует в одном направлении). Разрежьте каждый лист на 12 равных прямоугольников. Венчиком взбейте яйцо с 1 ст. л. воды. С помощью кисточки аккуратно смажьте этой смесью каждый прямоугольник (яйцо не должно попадать на боковые стороны теста, иначе при выпекании рулетики могут не подняться).
3. Положите на каждый прямоугольник небольшой кусочек шоколада. Сверните из кусочков теста с шоколадом рулетики одинакового размера.
4. Поверхность рулетиков тоже смажьте яйцом и присыпьте сахаром. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 15 мин., внимательно следя, чтобы сахар не подгорел.

1

2

3

4





Тарталетки с яблоками и медом Настоящий рекордсмен среди выпечки! Проводит в духовке меньше 15 минут. Прибавьте к этому классическое сочетание яблок и меда, и вы поймете, что этот рецепт просто создан для того, чтобы накормить завтраком кого-то очень для вас специального.

3 крупных сладких яблока
50 г сливочного масла
400 г готового песочного теста
4 ст. л. цветочного меда
лимонный сок
корица по вкусу

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 12 мин.

1. Очистите яблоки от кожицы и сердцевин, нарежьте соломкой. Сбрызните лимонным соком, чтобы яблоки не потемнели.
2. Тонко раскатайте тесто. Форму или формочки для запекания смажьте маслом и выстелите тестом, вжимая края теста в бортики. Засыпьте до краев сухим горохом или фасолью, выпекайте при 190 °C 8 мин.
3. Масло разогрейте в сотейнике с толстым дном, добавьте яблоки, готовьте, помешивая, 2 мин., выключите огонь. Добавьте в сотейник мед, тщательно перемешайте и слегка остудите.
4. Готовые тарталетки освободите от наполнителя, положите яблоки с медом, посыпьте корицей по вкусу, верните в духовку и готовьте еще 3 мин. Остудите и подавайте.





Яблочные кольца М-м... Бублики! Да еще с секретом. Если не знать технологии, ни за что не догадаться, как это яблоки попали внутрь бубликов.

8 зеленых яблок гренни смит
1 ч. л. сухих дрожжей
50 г сливочного масла
125 мл молока
2 ст. л. муки
3 яйца
2 ст. л. сахарной пудры
растительное масло для фритюра

6–8 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Размешайте дрожжи с небольшим количеством теплой воды. Сливочное масло растопите, яйца взбейте в пышную пену. Муку, молоко, масло и яйца, а также половину сахара и половину сахарной пудры сложите в миску и перемешайте. Добавьте дрожжи и вымесите гладкое тесто.
2. Оставшиеся сахар и сахарную пудру смешайте в небольшой мисочке.
3. Очистите яблоки от сердцевинки при помощи специального круглого ножа (или постарайтесь вырезать ее обычным ножом, не нарушая целостности яблока), затем нарежьте яблоки на круглые ломтики толщиной 1 см.
4. Разогрейте масло во фритюрнице или глубокой сковороде до 180 °С. Обмакните яблочные кружки с обеих сторон в смесь сахара и сахарной пудры, окуните в тесто и поджарьте в масле до золотистого цвета, переворачивая. Готовые кружки перекладывайте на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавайте теплыми, посыпав сахарной пудрой.

1



2



3



Совет гастронома

Вы вполне можете жарить яблочные кольца не в растительном масле, а в топленом. Путем проб и ошибок выберите одну из готовых марок или делайте топленое масло сами.



Бискотти Пить кофе, похрустывая маленьким печеньем бискотти, – именно так предпочитают завтракать многие итальянцы. Необязательно строго следовать итальянскому минимализму. Можно использовать бискотти как дополнение к вашему обычному завтраку.

100 г муки
100 г сахара
1 ст. л. разрыхлителя
1 яйцо
50 г очищенных несоленых
фисташек
цедра 1 лимона

10 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Просейте муку с разрыхлителем в миску, положите сахар. Добавьте взбитое яйцо и перемешайте. Положите фисташки и измельченную лимонную цедру, еще раз перемешайте.
2. Замесите тесто, сформируйте из него длинную «колбаску» и положите на смазанный маслом противень. Слегка прижмите сверху и запекайте в разогретой до 180 °С 20 мин. до бледно-желтого цвета.
3. Выньте противень из духовки, переложите «колбаску» на доску и остудите (не дольше 10 мин.), а затем нарежьте по диагонали ломтиками толщиной 1–2 см. Положите бискотти обратно на противень и запекайте еще 10 мин. до золотистого цвета. Подавайте к крепкому кофе, а по вечерам – к десертному вину.

1



2



3



Совет гастронома

Это печенье может храниться в плотно закрывающемся контейнере 3 недели. Фисташки можно заменить порезанными и бланшированными миндальными орехами или фундуком.



Плюшки с сыром Кто сказал, что плюшки бывают только сладкие? То есть Карлсон, несомненно, думает только так. Но мы-то не на крыше живем, у нас сыр есть, не все же его на хлеб накладывать...

2 стакана муки плюс мука
для присыпки
3/4 стакана нежирных сливок
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. разрыхлителя
щепотка молотой паприки
щепотка соли

для начинки:
по 50 г мягкого козьего сыра,
чеддера и пармезана
несколько веточек петрушки

3–4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–12 мин.

1. Сильно охлажденное масло мелко порубите ножом. Муку вместе с разрыхлителем, солью и паприкой просейте в миску. Положите масло и вилкой или ножом смешайте с мукой так, чтобы получившаяся смесь напоминала крошки. Добавьте сливки и вымешивайте тесто лопаточкой до гладкости. Если тесто слишком липкое, положите еще немного муки.
2. Присыпьте рабочую поверхность мукой, выложите тесто и раскатайте его скалкой (тоже присыпанной мукой), чтобы получился прямоугольник размером примерно 25 x 20 см.
3. Натрите пармезан и чеддер на мелкой терке, сильно охлажденный козий сыр раскрошите. Петрушку измельчите. Посыпьте поверхность теста по всей площади сначала козьим сыром, потом чеддером с пармезаном, затем петрушкой.
4. Сверните тесто в не очень плотный рулет с длинной стороны. Разрежьте рулет на «кружки» толщиной примерно 2 см. Переложите их на выложенный пергаментом противень и запекайте в разогретой до 220 °С духовке 10–12 мин. Подавайте теплыми.

1



2



3



Совет гастронома

Сыр в эти плюшки можно в принципе класть любой, по вашему усмотрению. Кроме того, можно добавить нарезанные маслины и сушеные на солнце помидоры.



Маффины с черникой Их очень удобно брать с собой на работу или давать детям в школу. Благодаря специальным формочкам для маффинов эти кексики выглядят как веселые плиссированные юбочки. Да к тому же в горошек из темных ягод черники.

3 стакана муки
1 ст. л. разрыхлителя
3/4 стакана коричневого сахара
125 г сливочного масла
2 яйца
1 стакан молока
1 стакан свежей или замороженной черники

6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Просейте в глубокую миску муку и разрыхлитель. Добавьте сахар, перемешайте, сделайте в центре небольшое углубление.
2. Смешайте растопленное масло, яйца и молоко. Непрерывно помешивая, влейте эту смесь в миску с мукой. Главное – не мешать тесто слишком долго, иначе оно станет тяжелым. Добавьте чернику, еще раз быстро перемешайте.
3. Смажьте маслом 12 формочек для маффинов. Разложите в них тесто и поставьте в разогретую до 210 °С духовку. Выпекайте до золотистой корочки (около 20 мин.). Подавайте теплыми или холодными.

1



2



3



Совет гастронома

Маффины – универсальная штука. Они терпят практически любые добавки. Шоколад, корица, ваниль, куркума, имбирь. Изюм, вишня, клюква, цедра. Кусочки яблок, груш, персиков, в том числе консервированных. Экспериментируйте как хотите!



Шоколадный пудинг Пудинг – не самая простая в приготовлении вещь, особенно шоколадный. Но этот рецепт нас поразил до глубины души. Усилий нужно приложить не так уж много, а результат превосходит все ожидания.

1 стакан сахара
3 яйца
100 г сливочного масла
1,5 стакана молока
100 г темного шоколада
4 ст. л. какао-порошка
1,5 стакана муки
4 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. корицы
щепотка соли

Для присыпки:

1 стакан коричневого сахара
мусковадо
3 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. корицы

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Масло размягчите в теплом месте. Шоколад растопите на водяной бане: постепенно маленькими кусочками добавляйте масло, размешивая силиконовой лопаточкой.
2. Яйца взбейте с сахаром в густую пену. В большую миску просейте муку с солью, разрыхлителем, корицей и какао. Смешайте яичную смесь с мукой, добавьте теплое (не горячее!) молоко и масло с шоколадом. Взбейте миксером в однородную массу.
3. Смажьте 6 формочек (объемом 250 мл) маслом, разложите получившееся тесто.
4. Для присыпки тщательно смешайте все ингредиенты и равномерно посыпьте ею все 6 пудингов.
5. Доведите до кипения примерно 1,5 стакана воды. Очень аккуратно залейте поверхность каждого пудинга 2 ст. л. кипятка. Запекайте в разогретой до 180 °C духовке 20–25 мин. Подавайте теплыми со взбитыми сливками.

Совет гастронома

Эти пудинги можно сделать и с белым шоколадом – они получаются очень вкусными, с нежным ароматом какао. Но нужно серьезно подойти к вопросу выбора шоколада – он должен быть качественным, лучше всего швейцарским или французским. Производство белого шоколада в этих странах гарантирует вам то, что он сделан из масла какао без добавления других растительных масел, которые очень плохо сказываются на вкусе пудинга.



Кофейный кекс с кардамоном С этим кексом главная задача — оградить его от съедения до того момента, как вы успеете пропитать его кофейным сиропом. Уж очень он заманчиво выглядит и пахнет совершенно сказочно.

3 яйца

150 г сметаны

150 г сливочного масла

2 стакана коричневого сахара

1,5 стакана муки

1 ч. л. разрыхлителя

4 ст. л. растворимого кофе

щепотка морской соли

щепотка молотого кардамона

6–8 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 30–35 мин.

1. Просейте муку вместе с разрыхлителем, кардамоном и солью в миску. 2 ст. л. кофе залейте 2 ст. л. кипятка, размешайте, остудите.
2. Размягченное масло (кроме 1 ст. л.) тщательно разотрите ложкой с 1 стаканом сахара или взбейте миксером. Добавляйте яйца по одному, каждый раз вымешивая до однородности. Добавьте остывший кофе и сметану.
3. Постепенно всыпьте муку, так же каждый раз вымешивая до однородности. Выложите тесто в огнеупорную форму, выстланную смазанным оставшимся маслом пергаментом. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30–35 мин. Деревянная палочка, воткнутая в кекс, должна остаться сухой.
4. Пока кекс выпекается, сделайте сироп. Влейте в сотейник 1 стакан горячей воды, всыпьте оставшийся стакан сахара и 2 ст. л. кофе. Доведите до кипения на среднем огне, помешивая, чтобы сахар полностью растворился. Сделайте в готовом кексе несколько дырочек зубочисткой и полейте его горячим сиропом, не вынимая из формы. Охладите и подавайте.

Совет гастронома

Как ни странно, это тот самый случай, когда растворимый кофе лучше натурального. Мы пробовали делать этот кекс, пропитывая его сиропом на основе эспresso; потом процеженного кофе из турки и, наконец, френч-пресса. Получалось совсем не так вкусно.



Дети и завтрак – это отдельная тема. Вот что говорит об этом наука. Дети, которые каждое утро садятся за стол и без спешки и бегом съедают или выпивают хотя бы что-нибудь, получают больше пятерок и вообще больше любят ходить в школу, чем их ровесники, отказывающиеся от утренней трапезы. В течение дня современный ребенок так загружен, что пополнять дефицит энергии ему волею-неволею приходится – но чаще всего сладостями и батончиками, а потом за ужином или поздним обедом. А от этого появляется лишний вес, неуверенность в себе. Какое уж тут хорошее настроение.

Вы наверняка не понаслышке знаете, как трудно бывает перед школой усадить чадо за стол (если не знаете, то вам очень повезло). Это не потому, что чадо капризничает. Просто чувство голода наступает примерно через полчаса после пробуждения – и как раз этого времени с утра обычно и не хватает. А заставить ребенка подзарядиться «про запас» практически невозможно. Но если первые уроки регулярно проходят на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита – рукой подать. Значит, нужно обязательно придумать, как быть. Все зависит от характера вашего сына или дочери. Если у вас растет сладкоежка, то можно побаловать дитя: завтрак – самое подходящее для этого время, ведь за ночь уровень сахара в крови резко падает. Сладкий творожок, чай с сахаром и даже шоколадка будут вполне уместны. Обязательно следите за тем, чтобы ребенок попил утром. Это еще одно хорошее решение проблемы – завтрак, который можно выпить. Шоколадное молоко, молочный или йогуртовый коктейль, фруктовый смуфи – все это прекрасно заменит здоровому ребенку бутерброды, яичницу и даже кашу.

Если родительская совесть не дает вам покоя, то можете начинать стремиться к идеалу. Идеальный детский завтрак стоит на трех «китах».

Фрукты

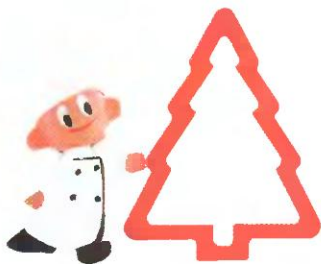
– источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Недавно собранные фрукты есть даже зимой. Это, в первую очередь, цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии) и гранаты.

Зерновые продукты

– источник углеводов, которые дают энергию после ночного перерыва. Кроме того, в зерновых содержатся витамины А и D, железо.

Кисломолочные продукты и молоко,

а также йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.



И вот еще какой «кит»: веселое, по-игровому оформленное блюдо будет обязательно оценено по достоинству (а именно незамедлительно съедено). Лепите разные формы сырников и выпечки, составляйте мозаики из ягод, рисуйте вареньем на поверхности каши, вырезайте фигурки из сэндвичей, яиц, фруктов и овощей. А впрочем, придумывайте свои рецепты, ведь никто не знает лучше ваших детей, чем вы сами!



Полосатый йогурт Этот полосатик – любимец сразу нескольких представителей довольно внушительной компании наших детей. Полезный, вкусный и красивый – здесь он красно-желтый. Возьмите другие фрукты и раскрасьте его по-своему.

75 г клубники

1 спелый персик

2 баночки натурального йогурта

1 ст. л. сахарной пудры

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Разомните в пюре клубнику при помощи погружного блендера или просто вилкой, затем протрите через сито. То же самое сделайте с персиком, разрезанным пополам и порезанным на кусочки.
2. Взбейте йогурт с сахарной пудрой. Затем половину клубничного пюре разложите по двум широким стаканам. Аккуратно, не смешивая, выложите поверх йогурт, затем все персиковое пюре, затем оставшееся клубничное пюре. Подавайте немедленно.

Совет гастронома

Летом этот завтрак нужно, несомненно, делать со свежими фруктами. Лучше всего местными или теми, что растут как можно ближе к вам. Зимой теперь тоже достаточно и клубники, и персиков, но не тратьте на них деньги. Замороженные ягоды подойдут ничуть не хуже.



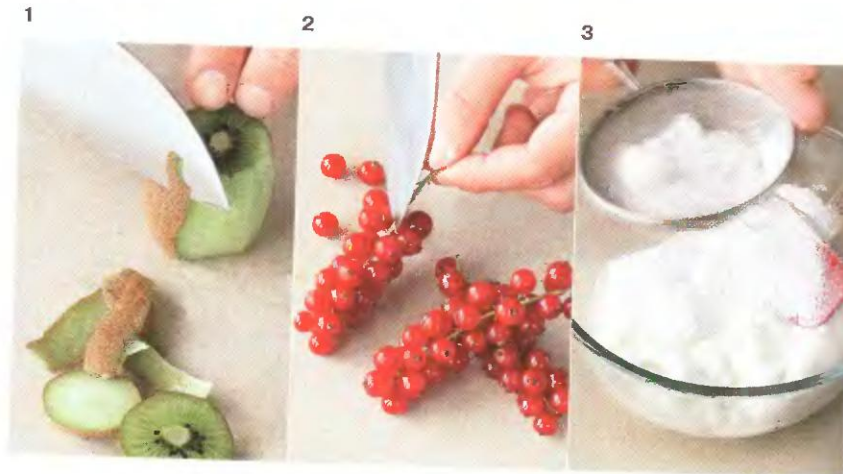
Фруктовый йогурт Когда заходишь в молочный отдел самого скромного супермаркета и окидываешь взглядом бесконечные ряды йогуртов самого разного калибра, сложно представить, что когда-то нужно было вставать в 6 утра, чтобы занять очередь за кефиром, иначе могло не достаться. Из этих времен, наверное, у нас осталась твердая уверенность в том, что некоторые вещи лучше все-таки готовить дома.

300 г смородины
5 киви
400 г натурального йогурта
2 ст. л. сахарной пудры

2–4 порции

Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 2 мин.

1. Киви вымойте, обсушите, очистите; нарежьте дольками или небольшими кусочками.
2. Смородину вымойте, удалите плодоножки, ягоды обсушите.
3. В йогурт просейте сахарную пудру, аккуратно перемешайте. Нарезанные фрукты выложите в креманки, залейте йогуртом и сразу же подавайте.



Совет гастронома

Если ваш ребенок хорошо переносит сочетание фруктов с кисломолочными продуктами, вместо йогурта вполне можете попробовать смешивать их с:

простоквашей
ацидофилином
катыком

мацони
ряженкой
варенцом



«Мухоморы» из яиц «Наконец-то! То, чего так хотели ваши дети, свершилось! Съедобные мухоморы – последнее достижение кулинарной селекции – теперь и на вашем столе!»... Отлично звучит, да? Не хуже других рекламных слоганов. Одна маленькая неточность: этим мухоморам радовались еще наши бабушки.

4 яйца

4 красивых небольших помидора
несколько веточек петрушки или
кресс-салата
листья зеленого салата
майонез для украшения

4 порции

Подготовка. 12 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Отварите яйца вкрутую, обдайте холодной водой и очистите от скорлупы. Острым ножом срежьте им верхушки с одной стороны, чтобы их можно было поставить.
2. Шляпки для мухоморов сделайте из помидоров. Для этого срежьте у них одну треть шляпки, срезав им верхушки и вытряхнув семена. Майонезом сделайте белые крапинки на шляпках.
3. Выложите блюдо зелеными листьями салата, веточками петрушки и кресс-салата; на зелень поставьте «мухоморы».

2



Совет гастронома

Если вы категорически не хотите кормить детей майонезом даже в таких микроскопических количествах (мы вас понимаем), делайте «крапинки» из мелко нарезанного кусочка белка. Это потребует несколько больше времени: «шляпки» нужно прокалывать ножом и вставлять туда эти кусочки, помогая себе зубочисткой.



Кексик «Мишки» Наверняка дети не только с удовольствием будут есть такой завтрак, но и захотят принять участие в его приготовлении. Еще бы! Это же съедобная скульптура!

1 стакан муки
1 ст. л. разрыхлителя
3 ст. л. овсяных хлопьев
2 ст. л. коричневого сахара
3 маленьких яблока
горсть изюма
2 ст. л. сливочного масла
150 мл йогурта
150 мл молока
1 яйцо
5 ст. л. жидкого меда
манная крупа

1. Просейте в миску муку и разрыхлитель, добавьте овсяные хлопья и сахар. Изюм замочите в горячей воде на 10 мин., затем откиньте на сито и обсушите. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте маленькими кубиками. Смешайте яблоки и изюм с мучной смесью.
2. В другой миске взбейте миксером или венчиком размягченное масло, йогурт, молоко, яйцо и мед. Добавьте эту смесь к сухим ингредиентам, быстро перемешайте – но не слишком активно.
3. Выложите тесто в смазанные маслом и обсыпанные манкой формочки для маффинов. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 18–20 минут.
4. Для украшения при помощи глазури или растопленного шоколада прикрепите M&Ms вместо глаз, мармеладку вместо носа и шоколадные пуговицы или мармелад вместо ушей. Нарисуйте глазурью зрачки и рот. Дайте застыть.

Для украшения:

глаза: M&Ms
уши и нос: шоколадные пуговицы
или мармеладки
тюбики цветной глазури
(или кондитерский мешок
с тоненькой насадкой
и растопленный шоколад)

4–6 порций

Подготовка: 25 мин

Приготовление: 18–20 мин

3



4



Совет гастронома

Отличная замена конфетам в украшении этих кексов – сухофрукты. Только помните: самые яркие из них (вишни, черешни, мини-апельсинчики и мини-лимончики) содержат в себе очень много сахара.



Творожный пудинг с изюмом «Алиса, это пудинг! Пудинг, это Алиса!» – так предлагает английский классик знакомиться с новыми блюдами. Это достойный представитель своего рода, можете смело представить его детям. Поверьте, вы не услышите от них: «Унесите пудинг...»

400 г творога
1/4 стакана молока
1/4 стакана сливок
1,5 ст. л. манной крупы
1 яйцо
горсть изюма
1,5 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
толченые сухари

2 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 40–50 мин.

1. Переберите и промойте изюм. Отделите белок от желтка. Желток разотрите с сахаром и смешайте с молоком.
2. Творог протрите через сито, добавьте изюм, желток с молоком и сахаром, манную крупу и растопленное сливочное масло. Все тщательно перемешайте.
3. Взбейте белок в пышную пену, аккуратно добавьте в творожную массу. Выложите ее в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Закройте крышкой или фольгой. Форму поместите на перевернутое вверх дном блюдце в большую кастрюлю. Влейте холодной воды так, чтобы ее уровень достигал середины формы. Поставьте кастрюлю в духовку, разогретую до 200 °С, на 40–50 минут. Готовый пудинг полейте прокипяченными сливками.

1



3



Совет гастронома

Такие пудинги можно делать и просто на пару – в пароварке или в обычной кастрюле, установив внутрь нее перевернутое блюдце, а уже на него поставив форму с пудингом и налив воды. При наличии маленьких детей вариант с электрической пароваркой с таймером кажется нам идеальным.



Веселые оладушки Они лежат перед вами, глядят своими озорными глазками и улыбаются, пусть даже немножко криво. Невозможно себе представить, чтобы после такого завтрака ваш ребенок встал из-за стола голодным или недовольным.

2/3 стакана муки
1 ст. л. разрыхлителя
1 яйцо
1 стакан молока
2 ст. л. какао
растительное масло для жарки
1 крупная клубничина
1 спелый плод киви

2 порции

Подготовка: 5 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Просейте в миску муку и разрыхлитель. Разбейте туда же яйцо и постепенно, взбивая смесь венчиком, влейте молоко.
2. Переложите 3 ст. л. теста в другую миску и добавьте какао.
3. Смажьте сковороду маслом и нагрейте. Выложите 2 ст. л. теста на сковороду, затем быстро другой ложкой (лучше чайной, а еще лучше кондитерским шприцем) зачерпните тесто с какао и «нарисуйте» глаза и рот на оладьях. Затем обжаривайте с двух сторон, как обычно. Подавайте с нарезанными фруктами.



Совет гастронома

Такие блины обязательно станут популярными, так что, возможно, вы захотите удвоить количество продуктов. Чтобы сохранить оладьи теплыми, заверните их в полотенце. Используйте фруктовые сиропы или натуральные пищевые красители, чтобы делать рожицы разных цветов.



Тост «крестики-нолики» Они готовы играть во что угодно и где угодно. Интересно, что они скажут, увидев игровое поле прямо у себя в тарелке?

1 квадратный кусок хлеба
небольшой кусочек сливочного
масла
1 ломтик эмментальского сыра
1 ломтик рыжего чеддера
1 ломтик ветчины
2 маслины без косточки

1 порция

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Поджарьте хлеб в тостере или на сухой сковородке, смажьте его маслом, сверху положите эмментальский сыр.
2. Из полосок чеддера сделайте на тосте «клеточки», как для игры в «крестики-нолики». Из полосок ветчины сделайте крестики, а из нарезанных кружочками маслин – нолики. Слегка поджарьте в ростере или духовке. Подавайте не-медленно.

Совет гастронома

Точно так же, нарезав определенным образом ветчину, сыр и маслины, вы можете выкладывать на тосте разные интересные истории. Например, маршрут Красной Шапочки через лес к бабушке. Или часы, которые показывают Золушке без пяти минут полночь...



Самый простой смуфи Смуфи (от английского слова smooth – «однородный, гладкий») – альтернатива привычному соку. Витаминный, питательный и тонизирующий коктейль, он очень нравится детям. А взрослым остается соскрести его остатки со стенок блендера.

4 крупных сладких апельсина
1 красный грейпфрут
3 банана
горсть льда
маленький апельсин для украшения

1. Выжмите из крупных апельсинов и грейпфрута сок. Бананы очистите и порубите. С маленького апельсина снимите несколько красивых «стружек» цедры, нарежьте несколько красивых ломтиков.
2. Сложите все ингредиенты в блендер, взбейте до однородного состояния. Подавайте, украсив цедрой и ломтиками апельсина.

2–4 порции

Подготовка: 5 мин.
Приготовление: 3 мин.

1



2



Совет гастронома

Не избегайте льда в этом коктейле, даже если обычно вы не даете детям пить холодное. Несколько кусочков льда практически не влияют на температуру, зато очень улучшают вкус.



Очень ягодный смуфи В этом коктейле главное – цвет. Вкуса, конечно, тоже никто не отменял, но такого невероятного красно-фиолетового в еде можно добиться, только смешав что-то молочное с чем-то черничным. Осторожно, практически не отстирывается!

2 стакана лесной земляники
или клубники
1/2 стакана черники
1 стакан замороженной малины
2 стаканчика натурального йогурта
1 ст. л. сахара

2 порции

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 2 мин

1. Переберите ягоды, удалите все листочки и плодоножки.
2. Сложите все ингредиенты в блендер (малину размораживать не нужно!) и взбейте до однородного состояния. Подавайте, разлив по охлажденным бокалам и украсив свежими ягодами.

Совет гастронома

Если вы замените в этом рецепте йогурт сметаной жирностью 30–40% и разольете не по стаканам, а по небольшим формочкам и поставите их на 10 минут в морозильник, у вас получится отличный завтракный десерт.



Освежающий яблочный смуфи Идеальный завтрак для юного человека, которому предстоит тяжелый день. И даже если вы давно не ребенок, это отличный завтрак «после вчерашнего», лучше кофе и пива. Он и правда очень свежий и бодрящий благодаря зеленому чаю, имбирию, а главное киви. Вы ведь знаете, что в 1 киви содержится половина дневной нормы витамина С?

1 крупное зеленое яблоко
грэнни смит
3 очень спелых киви
1 банан
гроздь зеленого кишмиша
1 см корня свежего имбиря
1 стакан зеленого чая
1 ст. л. меда

1. Нарежьте очищенный банан небольшими кусочками и заморозьте, 30 мин. Кишмиш очистите от веточек.
2. Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте маленькими кубиками. Киви очистите от кожуры. Имбирь очистите и натрите на терке.
3. Положите кусочки замороженного банана и все остальные ингредиенты в блендер, взбейте до однородного состояния. Разлейте по охлажденным бокалам и подавайте немедленно.

2 порции

Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 2 мин.

Совет гастронома

Если ребенок не привык к острой пище, замените имбирь на цедру и сок половины небольшого лимона. Только предварительно очень тщательно, при помощи щетки и горячей воды отмойте лимон от воска, которым его покрывают поставщики цитрусовых.



Утренний коктейль Для тех, кто не любит кашу, этот напиток – настоящая находка. Вместо ненавистой размазни на тарелке – большой стакан вкуснейшего коктейля, который можно пить через большую трубочку!

2 банана
4 крупных апельсина
4 ст. л. быстрорастворимых овсяных хлопьев
1 баночка натурального йогурта
1–2 ст. л. меда

2 порции

Подготовка: 7 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Залейте овсяные хлопья 4 ст. л. горячей воды на 1–3 мин. Очистите и нарежьте на куски бананы. Из апельсинов выжмите сок.
2. Готовые хлопья и бананы положите в блендер вместе с соком и остальными ингредиентами. Взбейте, разлейте по бокалам. Подавайте немедленно.

1



2



Совет гастронома

Если вы с вечера знаете, что будете готовить этот коктейль на завтрак, возьмите не быстрорастворимые хлопья, а обычный отечественный «Геркулес». Замочите его в теплой кипяченой воде, а утром делайте то, что перечислено в рецепте.



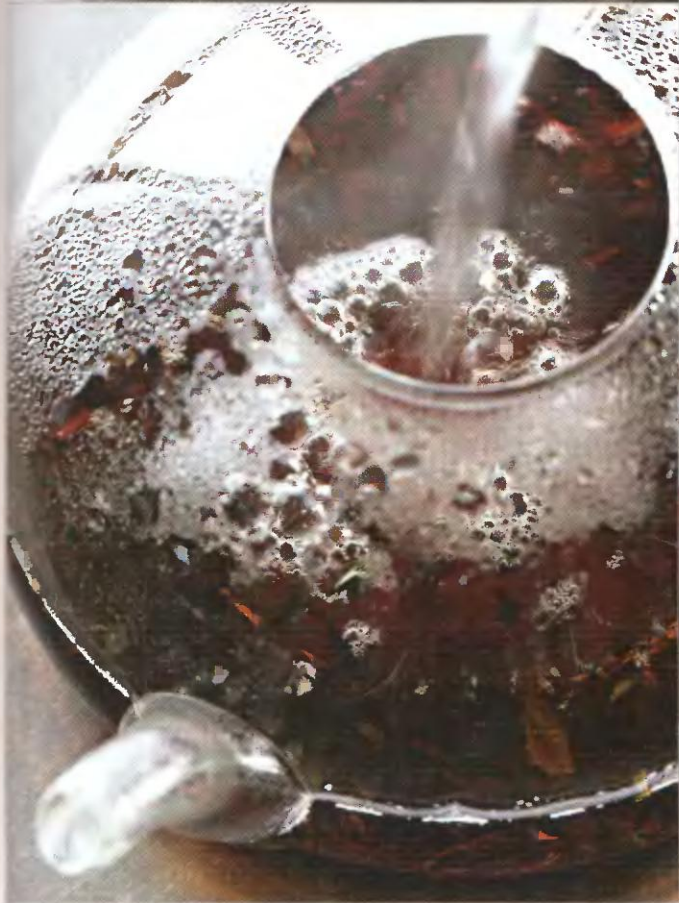
С тех пор как монгольский хан прислал русскому царю Михаилу Романову обоз мешков с сушеными листьями, которые надо было заваривать в горячей воде, прошло без малого 400 лет. За это время чай во всем его разнообразии успел покорить Европу и Новый Свет, нимало не утратив почитателей у себя на родине в Азии. Любовь русского народа к чаю, возможно, уж не та, что пару столетий назад, когда с 5 утра и до позднего вечера в чайных сидели посетители, способные в одиночку выпить целый самовар. Теперь мы по утрам с наименьшим удовольствием пьем сок, молоко, каркаде и, конечно же, кофе. Хотя диетологи – вслед за индийскими йогами – утверждают, что утро надо начинать со стакана простой, чуть теплой воды. Можно с ломтиком лимона. И только потом уже приступать к более «крепким» напиткам. Вода разбудит ваше тело, а чай или кофе – мозг. Хорошо бы всегда следовать советам умных людей, но с утра иногда так хочется горячего шоколада, прямо сразу, в постель, без всяких йоговских штук!

Но поговорим все же о чае – самом древнем напитке, известном человечеству. В Китае чай пьют уже несколько тысячелетий – достаточно время, чтобы вывести огромное количество сортов и выработать массу законов по его употреблению. Чай различают не только по происхождению (индийский, китайский, цейлонский и т.д.) и способу обработки (зеленый, черный, красный, белый). Чай еще дополнительно ароматизируют – например, коптят (и получается Lapsang Souchong), добавляют бергамот (Earl Grey), жасмин и так далее. Да и способы заваривания чая у каждого народа свои. Основные же правила можно свести к следующим:

1. Пустой чайник для заварки согрейте, ополоснув 3–4 раза кипятком.
2. Как только вода закипит «белым ключом», в чайник засыпьте порцию сухого чая (из расчета одна чайная ложка на стакан кипятка плюс одна чайная ложка на чайник) и тотчас же залейте кипятком.
3. Сначала налейте воду только до половины чайника, а если чай зеленый, то до одной четверти. Чайник сразу же закройте крышкой, затем льняной салфеткой так, чтобы она покрывала отверстия в крышке и носике чайника.
4. Настаивайте чай от 3 до 5 минут в зависимости от сорта. Нежные «мелколистные» сорта настаивают меньше.
5. Когда чай настоится, долейте кипятком, но не доверху. Если на чае появляется пена, значит, он заварен правильно, если пены нет, было допущено какое-то нарушение. Пену снимать не следует, чай размешивают ложечкой.
6. Разлейте чай по чашкам, не разбавляя дополнительно кипятком. Ароматические вещества, входящие в состав чайного листа, летучи, поэтому чай сохраняет свой первоначальный аромат в течение 10–15 минут.

Как бы мы ни чтит традиции, есть масса других напитков, кроме чая, которыми можно наслаждаться по утрам.





Кофе – серьезный конкурент чаю. На свете, правда, до сих пор не существует (по крайней мере, официально) «кофейной церемонии», аналогичной чайной, но каждый поклонник кофе сам для себя наверняка вырабатывает те или иные правила – и потом придерживается их всю жизнь.

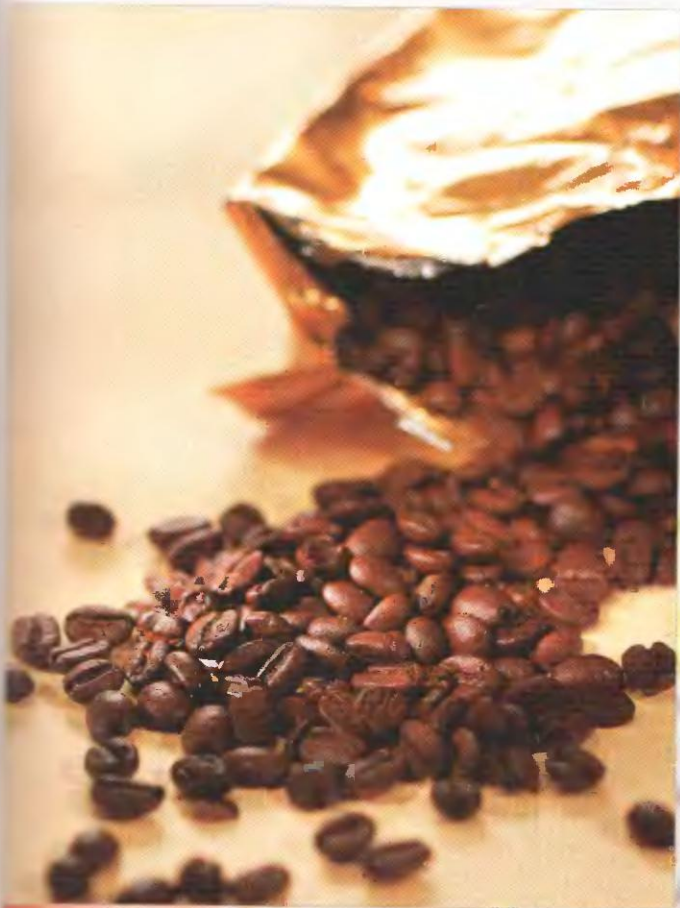
В зависимости от того, как вы собираетесь готовить кофе – в кофемашине, во френч-прессе, в кофеварке-мокко, в турке (она же джезва) или просто – залить его в чашке кипятком – подбирается помол. В идеале любой кофе рекомендуется обжаривать и молоть непосредственно перед приготовлением – но это очень уж сложно. Самый грубый помол используется для приготовления кофе во френч-прессе и кофеварках фильтрового типа. Более тонкий – для эспрессо-машин. Самый же тонкий помол – «в пыль» – применяется для приготовления «кофе по-турецки».

Если вы привыкли пить крепкий кофе, то кладите на чашку 1–2 чайные ложки. Если же более слабый, просто разбавьте уже приготовленный крепкий кофе горячей водой. Кстати, вода для приготовления кофе должна быть очень качественная (лучше артезианская, а не кипяченая), без запаха, довольно мягкая (смягчить воду поможет щепотка сахара). Если вы варите кофе в турке или кофеварке-мокко, помните: чем дольше время заваривания и ниже температура, тем он получается вкуснее.

Какао и горячий шоколад стали готовить в России не так давно. То есть какао-то всегда было, но ассоциировалось оно все больше с какими-то школьными столовыми. А из советского молочного шоколада (при всем нашем к нему уважении) чашечку традиционного французского (с американскими корнями) напитка было получить категорически невозможно. Теперь, когда нам вполне доступны хороший какао-порошок и качественный шоколад, сам Бог велел баловать себя по утрам.

Ну и, конечно, нельзя забывать о самом здоровом утреннем напитке – свежавыжатом соке. Правда, польза его именно в это время суток весьма неоднозначна. Многие врачи говорят, что сок – слишком агрессивное питье, и его однозначно не следует пить на голодный желудок. А вот упрямая статистика все равно утверждает, что апельсиновый «фреш» (как теперь любят называть его у нас в кафе и ресторанах) стоит на третьем месте в мире по популярности среди утренних напитков. После кофе и чая, разумеется. Если вы знаете, что вашему персональному организму стаканчик сока с утра не повредит, пробуйте, экспериментируйте. Не ограничивайте себя апельсинами, яблоками и морковью. Вокруг столько фруктов и овощей, из которых получаются замечательные коктейли!

Впрочем, экспериментировать и пробовать что-то новое нужно во всех областях, даже в тех, где вы, как вам кажется, все знаете. В этом мы давно убедились.



Тонизирующий апельсиновый сок «Вот удивили!» – наверное, скажете вы. Апельсиновый сок, если он только что выжат, в любом случае тонизирующий! Мы и не спорим. Но вы все же попробуйте добавить в него меда и лайма – и сами увидите, как он на вас подействует.

2 апельсина

1 лайм

1 ч. л. жидкого меда

100 мл газированной воды

или лимонада

лед

1 порция

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 1 мин.

1. С одного из апельсинов снимите несколько «стружек» цедры, выжмите из лайма и апельсинов сок. Часть сока размешайте с медом до полного его растворения, смешайте с остальным соком.
2. Наполните бокал льдом, добавьте газированную воду, влейте сок с медом. Подавайте немедленно

Совет гастронома

Если вы не большой любитель сладкого, замените газированную воду тоником без сахара и добавьте пару «стружек» апельсиновой и лаймовой цедры.



Дынный сок с мятой Свежесть, свежесть и еще раз свежесть! Самое приятное, что благодаря нынешней глобализации дыню можно купить даже в самые морозы. А ранней осенью попробуйте делать этот сок из нашей «колхозницы».

1 дыня Галия или Канталупа
несколько веточек мяты
2 больших лайма
лед

3–4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Разрежьте дыню пополам, ложкой выньте семена и волокна, мякоть нарежьте кусочками, оставив один длинный кусок для украшения. С остальных кусков срежьте корку.
2. Положите мякоть в блендер. Снимите листья мяты с веточек (несколько листьев оставьте для украшения), добавьте в блендер.
3. Отрежьте от лаймов пару красивых ломтиков. Выжмите сок из лаймов и тоже влейте в блендер. Взбейте все вместе в однородную массу. Можете подавать так, разлив по высоким бокалам со льдом, или предварительно процедить через сито, тщательно отжав. Украсьте листиками мяты, кусочками лайма и дыни.

Совет гастронома

Диетологи утверждают, что дыня – это самый специальный фрукт из всех, что мы обычно едим. Она не выносит сочетания не только с «серьезными» продуктами (сыром, мясом и рыбой), но и с родственниками-фруктами. Если следовать рекомендациям врачей, то этот напиток – идеальный «первый завтрак». А через часок-другой можете позавтракать более плотно.



Холодный чай с пряностями Первый раз заваренный корень свежего имбиря с медом и лимоном мы попробовали в райском месте – на острове Бали. Этот напиток обладает удивительным качеством давать вашему организму именно то, что ему сейчас требуется. Вечером он расслабляет, утром – тонизирует. Да еще как!

3 ч. л. черного чая
1 палочка корицы
2 см корня свежего имбиря
3 гвоздички
1 лимон
1 ст. л. сахара демерара
1 ч. л. гречишного меда
лед

3 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Имбирь очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками, положите в прогретый заварочный чайник, добавьте корицу, гвоздику и мед, залейте кипятком, закройте крышкой и сверху полотенцем, дайте настояться 3 мин. Затем всыпьте чай, настаивайте еще 5 мин.
2. Тонко нарежьте лимон, засыпьте его сахаром, слегка потолките толкушкой или выпуклой стороной ложки.
3. Кувшин наполните до половины льдом, добавьте лимон с получившимся сахарным сиропом, перемешайте, встряхнув кувшин. Чай процедите, влейте в кувшин, дайте постоять пару минут и подавайте.

Совет гастронома

Совершенно удивительный вкус получается у этого чая, если сахар и мед заменить канадским кленовым сиропом. Если хотите, можете пить его и горячим.



Утренний чай по-английски От выражения «английский чай» веет чем-то аристократическим, благородным, туманным и альбионским. Ну пили мы этот чай в городе Лондоне, и что? У нас дома он получается ничуть не хуже.

по 1 ч. л. чая English Breakfast
(или Irish Breakfast) на каждую
чашку

+ 1 ч. л. на чайник
молоко и сахар по вкусу

Подготовка: 1 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Сполосните заварочный чайник кипятком так, чтобы он хорошо прогрелся. Слейте всю воду, всыпьте чай и залейте чуть-чуть остывшим кипятком. Настаивайте 5 мин.
2. В хорошо прогретые чашки налейте теплое молоко (по 1/4 их объема) и добавьте процеженный через ситечко чай. Подавайте с кусковым сахаром

Совет гастронома

Закон «белого» английского чая – сначала молоко, а потом чай – имеет очень простое объяснение: двести лет назад фарфор был так тонок, что наливать в чашки горячий чай было опасно, они могли лопнуть. Кроме того, как говорят многие англичане, обратная последовательность «убивает» вкус и аромат напитка. А недавно этой теории нашлось научное подтверждение: жир в молоке находится в виде шариков в тончайшей оболочке, а кипяток мгновенно разрушает их, улучшая свойства чая.



Утренний чай по-ганноверски Ганновер – столица Нижней Саксонии, где обитает народ фризоз. В отличие от всех остальных немецких земель, оккупированных кофеманами, на земле фризоз пьют только чай. И относятся к нему с большим уважением.

2–3 ч. л. черного чая «Ассам»
2–3 куска белого кристаллического
(леденцового) сахара
2–5 ч. л. нежирных сливок

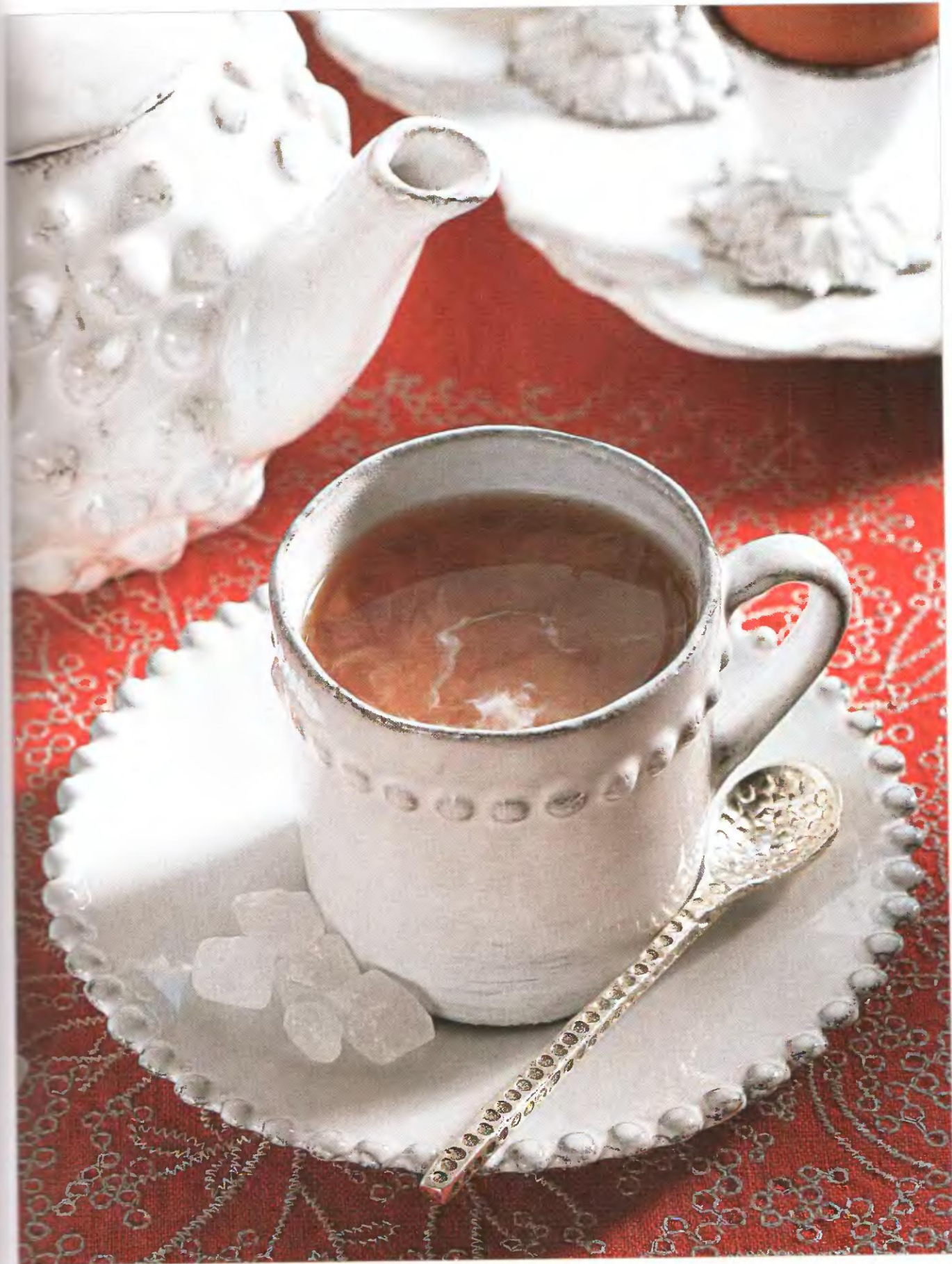
2 порции

Подготовка: 3–5 мин.
Приготовление: 2–3 мин.

1. Сполосните заварочный чайник кипятком и всыпьте чайные листья. Влейте в чайник немного чуть-чуть остывшего кипятка, закройте крышкой, накройте теплым полотенцем или чайной «бабой» и настаивайте 3–5 мин.
2. Долейте чайник кипятком доверху, настаивайте еще 2–3 мин.
3. На дно прогретых чашек положите по куску сахара, залейте процеженным через ситечко чаем, после чего по стенке кружки медленно влейте теплые сливки. Опустившись на дно, сливки должны «выстреливать» на поверхность чая, образуя мраморные узоры. Этот чай нужно пить не размешивая.

Совет гастронома

Правильность приготовления этого чая фризские хозяйки определяют «на слух». Когда вы вливаете в чашку горячий чай, должен раздаться треск разламывающегося сахара. В дальнейшем чай в чашки доливаеся еще дважды, причем сливки нужно добавлять каждый раз, а вот сахар больше не кладут.



Латте макиато По-итальянски latte macchiato означает «пятнистое молоко». Когда его готовят, белая молочная пена, соединяясь с эспрессо, действительно наполняется коричневыми крапинками. Это, конечно, кофейный напиток, но молока там в два раза больше чем кофе, так что можно смело готовить 2 порции сразу – для одного себя любимого.

70 мл кофе эспрессо
150 мл молока
2 ст. л. ванильного или орехового сиропа

2 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Прогрейте стеклянные жаропрочные чашки и разлейте в них поровну сироп.
2. Теплое молоко вспеньте при помощи паровой трубочки кофеварки и аккуратно влейте поверх сиропа.
3. Приготовьте эспрессо в кофемашине и так же аккуратно влейте в чашки, чтобы кофе получился «слоеным». Подавайте немедленно – с трубочкой для коктейля или без.

1



2



Совет гастронома

Эспрессо-машины дома есть не у всех. Ничего страшного, латте макиато можно приготовить и без нее. Сварите в турке крепкий кофе (см. стр. 218) без специй и процедите. Молоко влейте в большой сотейник или кастрюлю. Нагревайте его на очень маленьком огне. Когда молоко будет горячим, но еще не вскипит, начинайте взбивать его венчиком. Примерно через минуту у вас будет готова пышная стойкая пена, которую нужно осторожно разложить по подогретым чашкам.



Кофе по-восточному Даже в самое темное зимнее утро запах только что сваренного в турке кофе разбудит и приведет на кухню кого угодно. Но этот кофе – совсем особенный. Благодаря сочетанию мускатного ореха и кардамона он не вызывает тахикардии, и пить его можно даже тем, кто обычно смотрит на кофеманов с тихой завистью.

5–6 ст. л. кофе арабика в зернах
2 ч. л. коричневого сахара
5 зерен кардамона
небольшой кусочек мускатного
ореха

2 порции

Подготовка: 2 мин.

Приготовление: 10–20 мин.

1. Всыпьте кофейные зерна, кардамон и мускат в кофемолку и смелите как можно мельче, буквально «в пыль».
2. Влейте в турку 1 стакан холодной воды, всыпьте сахар и кофе со специями. Не перемешивайте! Поставьте на маленький огонь на 2–3 мин. Тем временем подготовьте чашки: обдайте их кипятком и насухо вытрите. Через некоторое время можете начинать слегка помешивать кофе, но не болтайте ложкой в турке – просто слегка «топите» поднимающуюся к поверхности гущу.
3. Когда начнет появляться светло-коричневая пенка, начинайте понемногу раскладывать ее по чашкам. Кофе варится довольно долго – от 10 до 20 мин., но не увеличивайте огонь. Чем дольше он варится, тем он вкуснее. Когда кофе начнет закипать, немедленно разлейте его по чашкам и подавайте.



Совет гастронома

Постарайтесь для приготовления этого кофе использовать «хорошую» воду – лучше всего из бутылки или хотя бы фильтрованную. В крайнем случае кипяченую, простоявшую ночь в кувшине или банке, куда положена серебряная ложка. Из водопроводной воды вы никогда не получите по-настоящему вкусного кофе.



Айс-кофе Ледяной кофе, хоть он и очень холодный, замечательно пьется не только в жару. Если вам утром просто захочется глоток свежести – чтобы по-настоящему проснуться и по-новому взглянуть на окружающий мир, варите кофе и вынимайте из морозильника лед.

2 ст. л. молотого кофе
3 ч. л. коричневого сахара
лайм или лимон для украшения
лед

2 порции

Подготовка: 5–7 мин.
Приготовление: 2 мин.

1. Засыпьте молотый кофе во френч-пресс, залейте 300 мл кипятка, закройте и оставьте настаиваться на 5–7 мин. Кофе готов, когда поршень френч-пресса легко, без усилий опускается вниз до упора.
2. Всыпьте сахар в маленький сотейник, влейте 2 ст. л. воды, доведите до кипения. Сахар должен полностью раствориться.
3. Высокий бокал с толстыми стенками наполните кубиками льда, влейте сначала кофе, потом сироп. Украсьте дольками лайма или лимона.

Совет гастронома

Айс-кофе можно сделать значительно более интересным за счет льда – если позаботиться о нем заранее. Попробуйте сделать ароматизированный лед, добавив в воду (кипяченую или из бутылки):

сироп «Гренадин»	сливки
шоколадный сироп	настой гвоздики и/или корицы
мятный сироп	мед
малиновый сироп и ягоды малины	звездочки бадьяна
кусочки апельсиновой цедры	



Классическое какао Theobroma cacao – «пища богов» – так в переводе звучит название дерева, которому мы обязаны появлению в наших чашках какао. Оказывается, совсем несложно почувствовать себя с утра небожителем!

4 ч. л. несладкого какао-порошка
4 ч. л. сахара
400 мл молока

2 порции

Подготовка: 1 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Смешайте в сотейнике какао с сахаром. Помешивая, добавьте 2 ст. л. горячей воды. Поставьте на средний огонь и, продолжая помешивать, доведите до кипения.
2. Влейте горячее молоко и, немного убавив огонь, прогрейте смесь, но не доводите ее до кипения. Снимите с огня.
3. С помощью венчика взбивайте какао в течение 20–30 сек. до образования пены. Разлейте по подогретым чашкам.

1



2



Совет гастронома

Когда вы взбиваете какао, это позволяет, во-первых, предотвратить образование пленки на его поверхности, во-вторых, хорошо смешать все компоненты. Мексиканцы, которые очень уважают горячее какао, считают, что пенка в нем – это самое главное, потому что в ней содержится «дух» напитка. Для взбивания какао у них есть специальный инструмент, молинийо, деревянная палочка с резным шариком на конце.



Какао-флип Какао-флип идеально подходит тому, у кого по утрам «кусочек в горло не лезет». И без того питательный напиток, какао благодаря желтку становится еще более сытным. Позволит вам без проблем продержаться до самого обеда.

1 желток очень свежего яйца
2 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. сахара
150 мл нежирных сливок

2 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Яичный желток взбейте миксером с сахаром так, чтобы он побелел и масса немного увеличилась в объеме.
2. Из какао-порошка и 150 мл горячей воды сварите какао, добавьте горячие сливки, слегка взбейте венчиком.
3. Небольшое количество напитка добавьте к взбитому желтку и еще немного разотрите, затем смешайте с остальным какао и еще раз взбейте весь объем венчиком. После этого немедленно разлейте по подогретым чашкам и подавайте.

1



2



3



Совет гастронома

Вообще-то флип – это сливочный алкогольный коктейль со взбитыми с сахаром яйцами. Чаще всего в него добавляют бренди, херес или десертное вино. Но мы подумали, что бренди с утра – это как-то слишком. Тем более что флип и без него хорош.



Горячий шоколад с корицей В каждой уважающей себя книжке про шоколад написано про императора ацтеков Монтесуму. Дескать, он в день выпивал до 50 чашек «чоколатля», что придавало ему необыкновенную бодрость, силу и энергию. Ему же надо было управляться не только с народом, но и со всеми своими женами... Но нам, простым людям, все-таки важно не количество, а качество.

3,5 стакана молока
1,5 стакана сливок жирностью 20%
2 палочки корицы
200 г темного шоколада

6 порций

Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 3 мин.

1. Молоко и сливки влейте в кастрюлю, поставьте на средний огонь и доведите до кипения, но не кипятите.
2. Палочки корицы крупно растолките в ступке. Снимите кастрюлю с молоком и сливками с огня, положите корицу, закройте кастрюлю крышкой и дайте смеси настояться 5 мин.
3. Затем процедите молоко через мелкое сито, добавьте наломанный шоколад. Как следует перемешайте венчиком, чтобы шоколад полностью не растворился (если нужно, еще раз подогрейте молоко). Подавайте немедленно в подогретых чашках.

Совет гастронома

Горячий шоколад, который пили ацтеки, был несладким и очень пряным, даже острым. Вы тоже можете попробовать приготовить себе такой. Только придется обойтись без молока. Варите его на воде с добавлением семян свежей ванили и истолченного в ступке вместе с корицей кусочка свежего острого перца чили.



Апельсиновый гоголь-моголь Самое чудесное в этом напитке – это, конечно, название. Никто с полной уверенностью не скажет вам, откуда оно взялось. Вроде бы из немецкого Kuddelmuddel (хаос, беспорядок) в польском образовался kogel-mogel, напиток из взбитых яиц. А мы, переняв рецепт, превратили его название в нечто родное, привычное русскому уху. Выпиваешь с утра стаканчик и целый день потом ходишь гоголем.

2 яйца
3 ст. л. сахара
1/2 ст. апельсинового сока
1 щепотка соли
2 стакана холодного молока
1 ст. л. мелкой шоколадной стружки

2 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром, солью и апельсиновым соком до получения пышной массы. Влейте молоко и перемешайте.
2. Оставшиеся белки взбейте до состояния стойкой пены, соедините со смесью желтков с молоком. Разлейте по бокалам, украсьте шоколадной стружкой.

1



2



Совет гастронома

Рецептов гоголя-моголя существует великое множество. Он бывает яблочный, медовый, черничный, шоколадный... Польский включает в себя свежую протертую малину и землянику. Для завтрака подойдет кофейный: сварите маленький эспрессо, на дно жаропрочного стеклянного бокала налейте немного горячих сливок, потом влейте кофе, выложите растертые с сахарной пудрой желтки, а в середину положите ложку взбитых с небольшим количеством пудры белков.



Неудивительно, что вопрос «что ест за обедом крокодил?» был для слоненка таким животрепещущим. Ведь ответить на него значит понять этого самого крокодила! Узнать, что предпочитает на завтрак англичанин или, к примеру, француз – значит проникнуться этим самым английским (французским) духом. Говорят, что классический европейский завтрак держится на трех основных продуктах – яйцах, сливочном масле и сыре. Все остальное, как утверждают сами европейцы, уже детали. Впрочем, детали эти иногда бывают очень даже существенными.

Возьмем, к примеру, настоящий английский завтрак. Это целое пиршество из яиц, сосисок, поджаренного бекона, грибов, помидоров, горячих тостов, овсяной каши и многого другого. Но как бы в туманном Альбионе ни придерживались традиций, англичане все же европейцы, современные и образованные. И все больше и больше британских подданных переходят на более здоровую, по их мнению, пищу – цельнозерновые хлопья, органический йогурт, ячменный кофе без кофеина. Но яйца-скрэмбл, поридж (густая овсяная каша), тосты с апельсиновым мармеладом и, конечно же, чай с молоком все же занимают важное место в обычной британской семье.

Французский домашний завтрак очень похож на тот, которым кормят во всех французских гостиницах: апельсиновый сок, хлеб (багет, крестьянский хлеб, круассаны), немного масла, джем и большая чашка черного кофе, или кофе с молоком (café au lait), или горячего шоколада. Причем круассаны (croissant означает «полумесяц») бывают двух видов – обычные и масляные. Обычные поменьше и более круглой формы. Вопреки распространенному мнению, французы едят круассаны вовсе не каждый день – скорее по выходным. Уж очень они калорийные. А дети предпочитают хлопья и рулетики с шоколадом.

Итальянский завтрак даже легче французского и частенько происходит не дома за столом, а в кафе или барах – за барной стойкой. Состоит он из большой чашки кофе с молоком или капучино и выпечки: cornetti (местный вариант круассана), sfoglie (слоеная плюшка с начинкой) или сухого печенья.

Большинство испанцев не разменивается на завтраки – они ждут обеда. Поэтому по утрам они просто съедают тост с джемом (чаще всего почему-то абрикосовым) и пьют café con leche, кофе с молоком. Или макают чуррос (немного похоже на наш «хворост») в горячий шоколад. Но это, конечно, меню городского жителя и офисного работника. Крестьяне, рыбаки и прочие работники, как и во всем мире, едят что-нибудь поплотнее: хлеб с оливковым маслом, помидоры, мясо, омлет.



В традиционном немецком завтраке наблюдается исключительное разнообразие. Тут вам и знаменитые немецкие мясные деликатесы (на каждого немца в год приходится около 30 кг съеденной колбасы), и сыры, и несколько сортов хлеба, и вареные яйца (обычно «в мешочек»), и масло, и джемы, и мюсли (тоже несколько сортов), и фрукты, и сладкая выпечка. И много-



12. Традиционные завтраки

много кофе. Судя по социологическим опросам, немцы за компанию с австрийцами пьют столько кофе, что никаким итальянцам и французам их вовек не догнать.

Американцы подходят к утренней еде не менее серьезно, ассимилировав в своем завтраке почти все традиции экс-колонистов. Они выжимают апельсиновый сок, едят оладьи и блинчики, маффины (кексы) и вафли, жареный бекон и сосиски, картофельные котлетки и вчерашнюю пиццу.. Что касается горячих напитков, то пьют они исключительно кофе (тот самый «американо», заваренный в кофеварке или во френч-прессе).

В арабском мире завтракают питой или крекерами, пастой из фасоли и гороха нут, молодым сыром и оливковым маслом. В Ливане детям обычно дают кунжутные колечки, которые нужно обмакивать в масло с тимьяном, кунжутными семечками и солью – эта смесь называется za'atar, и по убеждению ливанцев, она укрепляет дух и тело. Турки тоже едят на завтрак сыр – с помидорами, маслинами, вяленным мясом и вареными яйцами, а также пьют чай с сахаром и джемом, намазанным на хлеб. Кофе арабы очень любят, хотя пьют не столько с утра, сколько днем и вечером. И обычно варят его в джезвах – в идеале на горячем песке.

Настоящей экзотикой для нас выглядит японский завтрак, состоящий из... супа. Для приготовления традиционного супа мисо в кипятке разводят соевую пасту мисо, крошат туда соевый творог тофу, затем заправляют водорослями. Очень трогательно выглядит и бенто – японский завтрак в коробочке, которую японцы берут с собой в школу или на работу. Приготавливается он из самых различных продуктов, но основой всегда является рис, жареное мясо или рыба и сырые овощи.

Впрочем, вся Азия, как и японцы, не делает принципиальной разницы между завтраком, обедом и ужином, поэтому специальных «завтрачных» продуктов и блюд не существует. Например, популярную на севере Китая рисовую кашу «конжи» едят в любое время суток; а «дим сам» – маленькие порциипельменей на пару, жареные или паровые рулетики и прочие закуски готовят на всю первую половину дня, в том числе и для ланча. Китайцы утром почти не пьют, даже свой знаменитый зеленый чай. Во Вьетнаме завтрак и ланч с точки зрения меню тоже совпадают – под влиянием французских колонистов вьетнамцы полюбили багеты и очень умело их выпекают, чтобы потом разрезать вдоль пополам и начинить местными специалитетами: солеными и маринованными овощами, мясом и соусом на основе рыбного.

Прочитаешь все вышеперечисленное и волей-неволей задумаешься: а что такое традиционный русский завтрак? Яичница? Сосиски? Бутерброды? Наверное, и то, и другое. А для кого-то еще и сырники, каша и даже макароны с котлетками... Словом, нет никаких причин, чтобы не попробовать последовать традициям других народов. Не исключено, что в вас заговорит голос крови и проснется, скажем, ваш швейцарский прапрадедушка...



Французский завтрак (круассан и кофе с молоком) Мы так и не нашли ни одного человека, у которого круассаны получились бы с первого раза. Но поскольку настоящих круассанов у нас в магазинах все равно не сыскать – остается только пробовать еще и еще. И вот когда они получаются – вы себе не представляете, какая это радость. И какую гордость за вас испытывают все, кому удастся попробовать это слоеное чудо...

450 г муки
25 г свежих или 8 г сухих дрожжей
1–2 ст. л. сахара
1 яйцо + 1 яйцо для смазывания
круассанов
180 г сливочного масла
растительное масло для смазывания
противня
соль

16 штук

Подготовка: 3–3,5 ч

Приготовление: 15–20 мин.

1. Разведите дрожжи в 150 мл теплой воды с щепоткой сахара, дайте постоять 10–15 мин., пока жидкость не вспенится. Просейте муку горкой в глубокую миску. 30 г сливочного масла разомните руками и разотрите с мукой. Добавьте в муку яйцо, сахар, 1/2 ч. л. соли и воду с дрожжами, вымесите гладкое эластичное тесто (месить нужно 10–15 мин.). Присыпьте стол мукой, раскатайте тесто в прямоугольник размером 50 x 20 см. Оставшееся сливочное масло разделите на 3 части.
2. Визуально разделите прямоугольник на три равные вертикальные части (назовем их левая, средняя и правая). Распределите 1/3 масла на 2/3 поверхности теста при помощи выпуклой стороны столовой ложки, отступив от краев 2–3 см – масло должно быть не полностью растаявшим, состоящим из небольших комочков. Теперь заверните правую треть теста на среднюю, а сверху уложите левую часть. Получится трехслойный прямоугольник размерами примерно 17 x 20 см. Края тщательно защипайте. Разверните прямоугольник на 90° и снова раскатайте до размера 50 x 20 см. Положите тесто между 2 листов пергамента, сверните пополам, накройте полотенцем и положите в холодильник на 30 мин.
3. Затем переложите тесто на посыпанный мукой стол и проделайте весь описанный в пункте 2 процесс со второй третью масла. После 30-минутного выстаивания в холодильнике повторите с оставшимся маслом. А потом еще 3 раза, но уже без масла и выстаивая в холодильнике только после 3-го раза.
4. Теперь раскатайте тесто в прямоугольник размерами 52 x 30 см, разрежьте его вдоль пополам, а каждую половину – на 8 треугольников. Сверните из треугольников круассаны, положите кончиком вниз на смазанный растительным маслом противень, придав им форму полумесяца, смажьте взбитым яйцом и оставьте на 30 мин. (лучше в шкафу, чтобы круассаны не сохли). Выпекайте 15–20 мин. при 220°C. Подавайте с разными конфитюрами и с кофе с молоком.

2



4





Американский завтрак (оладьи с черникой и «американо») Недаром говорят, что мы с американцами ужасно похожи. Ну сами посудите: черника, оладьи – это же все наше, родное! Особенно приятно, что быстро.

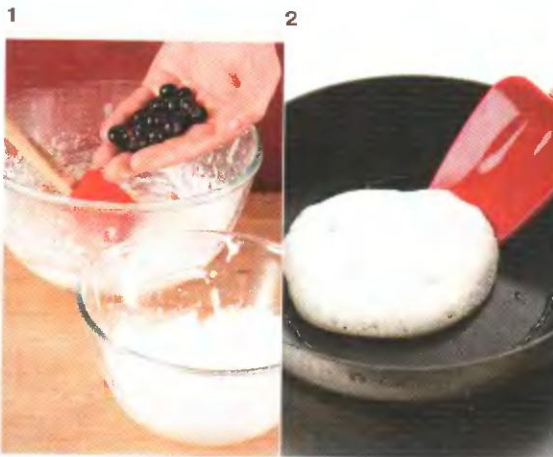
200 г блинной муки
1 яйцо
300 мл молока
1 ст. л. сливочного масла
1/2 стакана черники
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
растительное или сливочное масло
для жарения
кленовый сироп

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Смешайте муку, разрыхлитель и соль в большой миске. Взбейте яйцо с молоком и влейте эту смесь, взбивая, в муку. Добавьте растопленное масло и аккуратно положите половину черники.
2. Нагрейте ложку масла для жарки в сковороде с толстым дном. Выкладывайте тесто на сковороду – по ложке на каждый блинчик, чтобы каждый получился 7–8 см в диаметре. Жарьте 3 мин. на среднем огне, пока на поверхности не появятся маленькие пузырьки. Затем переверните и жарьте еще 2–3 мин.
3. Перекладывайте оладьи на подогретую тарелку и накрывайте пергаментом, чтобы они не остывали, пока вы дожариваете остальные. Подавайте с кленовым сиропом и оставшейся черникой, а также к кофе по-американски (во френч-прессе)



Совет гастронома

Ягоды в эти оладьи вы можете добавлять любые: нарезанную кусочками клубнику, вишню без косточек, малину... А зимой – замороженную бруснику или клюкву. Кленовый сироп в наших широтах удовольствие недешевое, поэтому спокойно можете заменить его жидким медом или соответствующим ягоде вареньем.



Английский завтрак (яйца, сосиски, грибы, фасоль, помидоры, тосты и чай с молоком)

Однажды Сомерсет Моэм заметил, что «в Англии можно отлично питаться, если завтракать три раза в день». Это все же очень плотный завтрак. Стоит отнестись к нему с известной долей иронии.

1 толстая сосиска/сарделька
2 полоски копченого бекона
кусочек кровяной колбасы
2 яйца
несколько шампиньонов
1 помидор
1/2 банки консервированной фасоли
в томате
2 толстых куска хлеба
сливочное и растительное масло
соль и перец по вкусу

1 порции

Подготовка: 20 мин

Приготовление: 5 мин.

1. Выложите фасоль с соусом в сковородку, посыпьте красным или черным перцем и прогрейте на маленьком огне, 10–12 мин. В то время как готовятся остальные ингредиенты, важно не забывать помешивать фасоль, чтобы избежать «цементирования» томатного соуса на дне сковородки – он должен лишь слегка загустеть. Когда фасоль готова, добавьте в нее немного сливочного масла.
2. Под грилем при средней температуре поджарьте сначала сосиски, затем бекон (он готовится намного быстрее). В небольшом количестве смеси сливочного и растительного масла обжарьте целые грибы и разрезанный поперек пополам помидор (если хотите, их тоже можно готовить под грилем).
3. Пожарьте яйца-скрэмбл (см. стр. 28). Кровяную колбасу нужно обжаривать последней, вместе с яйцами (можно даже на той же сковороде, сбоку). Хлеб подсушите в тостере.
4. На подогретую тарелку выложите все составляющие завтрака и подавайте немедленно с крепким чаем по-английски (см. стр. 212).

2



3



Совет гастронома

Сосиски, которые едят англичане, совсем не похожи на российские молочные, скорее, это пряные колбаски или сардельки – из свинины или курицы.



Бельгийский завтрак (домашние вафли и горячий шоколад) Честно говоря, наши знакомые бельгийцы затевают выпечку вафель только по выходным, да и то если дети потребуют. А дети требуют! Потому что никакие покупные сладости не смогут заменить удовольствие не только от поедания вафель, но и от самого процесса их выпечки. От него на кухне делается так уютно...

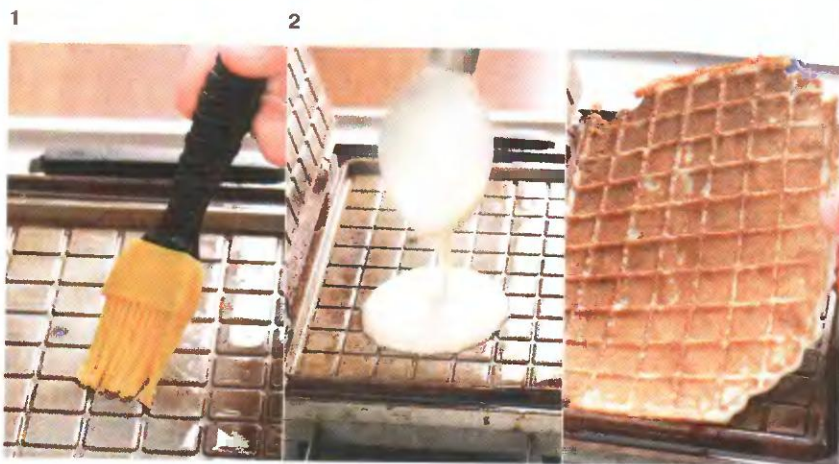
100 г муки
200 мл молока
200 мл светлого пива
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
10 г дрожжей
щепотка соли
2 ч. л. сахара

2 порции

Подготовка: 35–40 мин.

Приготовление: 20 мин

1. Слегка подогрейте молоко, растворите в нем дрожжи. Яйца взбейте, половину масла растопите и вместе с остальными ингредиентами добавьте в молочно-дрожжевую смесь, тщательно перемешайте. Поставьте тесто на 30 мин. в теплое место. Вафельницу разогрейте согласно инструкции, смажьте оставшимся маслом.
2. Порциями вливайте тесто в вафельницу. Выпекайте вафли до золотисто-коричневого оттенка – они должны немного хрустеть по краям. Подавайте с шоколадным соусом и горячим шоколадом (см. стр. 226).



Совет гастронома

Если у вас дома нет вафельницы и вы решили ей обзавестись, покупайте многофункциональный вариант – устройство, которое не только выпекает вафли, но и сэндвичи может пожарить, и кусок мяса. Стоит оно ненамного дороже обычной классической вафельницы.



Китайский завтрак (конжи и ю тиао) Эту похожую на суп кашу из риса с самыми разными добавками едят в основном на севере Китая, где по утрам частенько бывает холодно. И как европейцы обмакивают в кофе выпечку – макают в нее «жареных дьяволов», несладкий хворост, заряжаясь энергией на весь день.

Для «жареных дьяволов»:

300 г дрожжевого теста

мука

растительное масло для фритюра

Для конжи:

1/2 стакана риса

1 стакан куриного бульона

щепотка соли

2–4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 50 мин

1. Влейте 3 стакана воды в кастрюлю, всыпьте рис и соль; на сильном огне доведите до кипения. Помешайте, уменьшите огонь, не очень плотно закройте кастрюлю крышкой и варите 45–50 мин. За 15 мин. до готовности влейте бульон.
2. Пока готовится конжи, разделите тесто на 4 части, выложите на присыпанную мукой поверхность и скатайте длинные тонкие колбаски. Каждую разделите на две части, уложите одну на другую так, чтобы концы соприкасались, накройте полотенцем и дайте полежать 15 мин.
3. Затем разогрейте во фритюрнице или глубокой сковороде масло до 180 °С. Слегка прижмите концы теста друг к другу, стряхните лишнюю муку и положите сплетенные колбаски в горячее масло. Жарьте до золотисто-коричневого цвета, опуская тесто в масло шумовкой или длинными палочками, чтобы оно прожаривалось равномерно. Выкладывайте на бумажные полотенца и полностью остужайте.
4. Подавайте конжи горячим в небольших мисочках, отдельно поставив на стол «дьяволов», соевый соус, нарезанный зеленый лук, измельченную кинзу, свежий имбирь и перец чили.

Совет гастронома

К конжи китайцы часто подают мясо или рыбу. Вы можете сварить конжи на бульоне из куриных или индюшачьих костей и нескольких кусков мяса. Выньте мясо из бульона, нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте в воке или сковороде немного нерафинированного арахисового масла и обжарьте в нем ломтики очищенного чеснока и имбиря до нежно-золотистого цвета и сразу выньте их из масла. Там же обжарьте кусочки курицы или индюшки, смешайте с имбирем и чесноком и выложите в мисочки поверх горячей конжи.



Египетский завтрак (фул мудаммес и кофе) При этом словосочетании большинству из нас на ум приходят шведские столы в отелях на Красном море с дрянным кофе и очередью за омлетом. Но сами египтяне завтракают совсем не так! Они едят фалафель – жареные котлетки из нута или фул – пасту из фасоли и, конечно, со свежими лепешками.

1 банка (400 г) консервированных
бобов или белой фасоли
4 ст. л. томатного соуса
1 небольшая луковица
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. зиры
по щепотке соли и молотого
кориандра
сок половины лимона
2 лепешки пита

4 порции

Подготовка. 20 мин.

Приготовление. 5 мин.

1. Нарежьте лук как можно мельче. В сковороде разогрейте масло, обжаривайте в нем лук на среднем огне до золотистого цвета 7–10 мин. Добавьте специи, соль и томатный соус, перемешайте, уменьшите огонь, доведите до кипения, готовьте 5 мин.
2. Фасоль откиньте на сито, обсушите, добавьте в сковороду, разомните вилкой (или не разминайте, если любите фасоль целиком). Закройте сковороду крышкой, готовьте 5 мин. Снимите с огня и немного остудите.
3. Каждую питу разрежьте на 4 части и поджарьте в тостере. Подавайте фасоль, полив лимонным соком и по желанию оливковым маслом, с питой и черным кофе.

Совет гастронома

Лепешки для этого завтрака вы вполне можете сделать и дома из самого простого теста. Смешайте муку, соль, немного разрыхлителя и столько воды (хотя можете взять и немного простокваши или йогурта), чтобы получилось мягкое, но отлипающее от рук тесто. Раскатайте его тонким слоем или даже просто растяните руками и пожарьте на сухой сковороде с обеих сторон до появления коричневых пятнышек.





Арахисовая паста	готовится из измельченного арахиса, соли и воды. Обычно продается в двух вариантах: гладкая (однородная масса) и с кусочками. В восточной кухне используется как ингредиент для соусов; в западной – как «намазка» для бутербродов, блинов и оладий.
Багет	традиционный французский хлеб, чаще всего очень длинный батон с хрустящей корочкой и воздушным (почти до полного отсутствия) мякишем. В некоторых пекарнях делают мини-багеты. иногда надрезая их и смазывая чесночным или травяным маслом.
Базилик	пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета, называется «рейхан» (или «рейган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.
Бальзамический уксус	делается из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.
Имбирь	корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным или засахаренным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.
Кайенский перец	очень острый перец родом из округа Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.
Кальвадос	французский яблочный бренди, очень ароматный и довольно крепкий. Самый знаменитый (АОС, то есть контролируемый по происхождению) делают в Нормандии. Кальвадос пьют просто так и добавляют в соусы и в выпечку.
Каперсы	нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.
Кардамон	плоды тропического растения, небольшие зеленые «коробочки» с несколькими семенами внутри. Имеет сладкий, пряный, совсем неострый запах, используется в сладких и несладких блюдах и напитках – целиком или только семена. Продается «коробочками» или уже размолотым, в порошке. Готовый порошок очень быстро теряет запах.
Корнишоны	хрустящие крошечные маринованные огурчики. Отлично сочетаются с мясом и разными видами сыров.

13. Словарь

Лук-шалот	небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Шалот используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым шалот практически не используется – только зелень.
Маскарпоне	итальянский мягкий белый молодой сыр. Его делают в Италии из сливок, в которые сначала добавляют сыворотку, а потом слегка нагревают и взбивают. По текстуре маскарпоне – крем с очень плотной консистенцией, он имеет высокую жирность и очень нежный вкус.
Моцарелла	итальянский молодой белый сыр с нежным вкусом, упругой консистенции. Самая качественная моцарелла делается из молока буйволицы. Более дешевый вариант – из коровьего молока, он вполне сойдет в качестве альтернативы.
Мускат	вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов: источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку тонкой оболочки. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуются покупать в уже измельченном виде – они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом – десертным вином.
Паприка	высушенные и смолотые в порошок красные сладкие перцы. Продается в двух видах: обычная паприка и копченая. Не путать со свежей паприкой (продолговатыми темно-красными крупными перцами).
Пармезан	итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, крошат. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.
Пекорино	итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости очень различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.
Помидоры, сушеные на солнце,	действительно вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Имеют очень богатый вкус. Чаще всего продаются или в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами, или в вакуумной упаковке. Масло нужно сливать, а помидоры выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Вакуумные помидоры имеет смысл подержать 5 мин. в горячей воде, чтобы они восстановили консистенцию и вкус.
Прованские травы	традиционный набор зелени, свежей или сушеной, из Прованса, провинции на юге Франции. Прованский букет включает в себя, как правило, розмарин, майоран и тимьян. Вы можете составить такую сухую смесь сами, смешав 4 доли тимьяна и майорана, 2 доли розмарина и базилика и 1 долю шалфея или лаванды.
Разрыхлитель	порошок, сделанный из смеси соды, крахмала и какой-нибудь кислоты (например, винного камня). Смешиваясь с жидкостью, образует диоксид углерода, заставляющий тесто подниматься в процессе выпечки. Добавляется в тесто одновременно с мукой. В магазинах и кулинарных книгах его иногда еще называют «пекарский порошок».

13. Словарь

Рикотта	итальянский молодой белый сыр с очень нежным вкусом, по виду напоминающий творог. Рикотта делается из сыворотки, оставшейся при створаживании овечьего или коровьего молока. В нее добавляют фермент альбумин, прогревают и дают стечь. Рикотту солят, коптят и запекают – в разных регионах Италии по-разному. В некоторых случаях ее можно заменить нежирным рыночным творогом.
Розмарин	пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе... Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.
Сахар коричневый	имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном состоянии. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки – а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов. Неочищенный сахар хранится плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.
Цедра	самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер», – маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.
Цукаты	засахаренные кусочками или целиком фрукты и ягоды (чаще всего бывают апельсиновыми, лимонными и ананасовыми). Покупая цукаты, смотрите на их цвет: ненатурально красивый и яркий означает наличие красителей или просто слишком большое количество сахара.
Чеддер	твердый английский сыр родом из графства Сомерсет. Вызревает обычно от нескольких месяцев до года. Рыжий чеддер делают, добавляя в сырную массу природный краситель аннато – семена тропического кустарника, сок которых имеет ярко-красный цвет. Чеддер прекрасно плавится, не расслаиваясь.
Черный перец	должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.
Чили, соус	вариантов соусов на основе острого перца чили и не сосчитать. Главное, чем они отличаются, – это степень остроты и количество добавленного уксуса. Выбирая соус, внимательно читайте этикетку.
Шнитт-лук (у нас еще называется сибулет)	ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и не острыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.
«Экстра вирджин»	масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.
Эмменталлер (или эментальский сыр)	швейцарский сыр из свежего коровьего молока с большими дырками. Этот вид сыра используется для приготовления горячих блюд, потому что отлично плавится, не расслаиваясь.



Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
гречские орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть $\approx 1/2$ стакана
 щепотка $\approx 1/4 - 1/3$ чайной ложки
 1 столовая ложка = 3 чайные ложки
 8 столовых ложек = $1/2$ стакана





А

айс-кофе 220
американский завтрак (оладьи
с черникой и «американо») 236
ананасы 58, 112
английский завтрак (яйца, сосиски,
грибы фасоль, помидоры, тосты
и чай) 238
апельсины 58, 76, 132, 136, 194, 200,
206
апельсиновый гоголь-моголь 228
арахисовая паста 247

Б

багет 247
бадьян 102
базилик 66, 247
бальзамический уксус 247
бананы 14, 144, 194, 198
бекон 54, 238
бельгийский завтрак (домашние вафли
и горячий шоколад) 240
бискотти 168
блины:
гречневые бретонские
с яблоками 142
гречнево-пшеничные
дрожжевые 138
красные на опаре 140
с персиками 132
тонкие скороспелые 130
блины и оладьи 126
бриошь 154
брокколи 50
брускетта 66
брусника 114
бульон куриный 242
бутерброд:
хитрый с ветчиной 14
с сыром 16

быстрые круассаны с вишневой
начинкой 160

В

вареники ленивые 110
ватрушка королевская песочная 120
веселые оладушки 190
ветчина 14
из индейки 56
виноград 116
кишмиш 198
вишня 94
вода газированная 206
выпечка 150

Г

гвоздика 102, 210
горячий шоколад с корицей 226
горячий яичный сэндвич 56
грейпфрут 30, 194
гренки:
по-итальянски 70
по-мариенбадски 72
по-уэльски 74
французские 68
гречнево-пшеничные дрожжевые
блины 138
гречневые бретонские блины
с яблоками 142
гурьевская каша 88

Д

детские завтраки 178
дынный сок с мятой 208
дыня 208

Е

египетский завтрак (фул мудаммес
и кофе) 244

З

завтрак:
американский 236
английский 238
бельгийский 240
египетский 244
китайский 242
французский 234
запеканка:
несладкая с сыром и травами 118
с брусникой 114
творожная с ананасом 112
яблочная с кешью 116
земляника лесная 196

И

идеи очень быстрых завтраков 12
изюм 84, 120, 188
имбирь 116, 198, 247

Й

йогурт:
натуральный 182
полосатый 180
с финиками и орехами 12
фруктовый 182

К

кайенский перец 247
какао классическое 222
какао-порошок 174, 190
какао-флип 224
кальвадос 247
камамбер 42
каперсы 50, 247
карбонад 48
кардамон 176, 218, 247
каша 78
гречневая пуховая со сливочным
соусом 96
гурьевская 88

манная на клюквенном соке 86
 молочная рисовая с тыквой 92
 овсяная каша с яблоками
 и корицей 82
 пшениная каша с изюмом
 и творогом 84
 кекс кофейный с кардамоном 176
 кексики «Мишки» 186
 киви 182, 190, 198
 китайский завтрак (конжи
 и ю тiao) 242
 классический русский омлет 24
 классический французский омлет 26
 классическое какао 222
 клубника 180, 182, 190
 клубный сэндвич 54
 клюква 86
 коктейль:
 молочно-банановый 14
 колбаса кровяная 238
 «колонизальный» сэндвич 58
 кольца из заварного теста 158
 конжи 242
 конфитюр
 вишневый 160
 из апельсина (для гренков
 и тостов) 76
 коньяк 102, 136
 корица 82, 132, 226
 корншоны 54, 247
 королевская песочная ватрушка 120
 кофе по-восточному 218
 кофейный кекс с кардамоном 176
 креп сюзетт 136
 крок-мадам 64
 крупа гречневая 96, 98
 крупеник 98
 кускус с сухофруктами 102

Л

латте макиато 216
 ленивые вареники 110
 лепешки пита 242

лимоны 136, 210, 220, 244
 лосось 62
 копченый 42
 лук порей 58

М

малина 134, 196
 манная каша на клюквенном соке 86
 маскарпоне 248
 маффины с черникой 172
 мед 88
 гречишный 210
 из акации 102
 цветочный 164
 молоко соевое 12
 молочная рисовая каша с тыквой 92
 молочно-банановый коктейль 14
 молочный рис с вишней 94
 моцарелла 248
 мускат 218, 248
 «мухоморы» из яиц 184
 мюсли с соевым молоком
 и орехами 12

Н

напитки 202
 несладкая запеканка с сыром
 и травами 118
 ньокки из манки с соусом из черной
 смородины 90

О

овощные оладьи 148
 овсяная каша с яблоками и корицей 82
 овсяные хлопья 82, 200
 оладьи
 веселые 190
 из яблок и груш 146
 овощные 148
 с бананами и медовым маслом 144
 омлет
 классический русский 24

классический французский 26
 по-баскски 30
 орехи 12, 120
 кашью 116
 мускатный 218
 фисташки 168
 освежающий яблочный смуфи 198
 очень ягодный смуфи 196

П

паприка 248
 пармезан 70, 72, 100, 170, 248
 пекорино 248
 перец:
 красный и желтый сладкий 58
 персики 132, 180
 пиво
 светлое 240
 темное 136
 плюшки с сыром 170
 полента с сыром и маслинами 100
 полосатый йогурт 180
 помидоры, сушеные на солнце 248
 прованские травы 248
 пудинг
 творожный с изюмом 188
 шоколадный 174
 пшениная каша с изюмом и творогом 84

Р

разрыхлитель 248
 рикотта 249
 с травами и лимоном 122
 розмарин 249

С

салат
 из сухофруктов 14
 фруктовый 14
 ягодный 12
 самый простой смуфи 194
 сахар:
 демерара 210

15. Алфавитный указатель

коричневый 94, 132, 174, 186, 218, 220, 249

сироп:

- кленовый 236
- ореховый 216

слоеные рулетики с шоколадом 162

смородина 90, 182

смуфи

- освежающий яблочный 198
- самый простой 196

сок:

- дынный с мятой 208
- апельсиновый 206, 228
- яблочный 76

соус

- томатный 244

сухофрукты 14, 120, 186

сыр:

- пармезан 70, 72, 100, 170, 248
- chedder 54, 56, 74, 192, 249
- эмментальский 64, 100, 170, 192, 249

средиземноморский сэндвич

- с тунцом 60

сырники 108

сэндвич:

- горячий яичный 56
- клубный 54
- «колонизальный» 58
- с брокколи и ветчиной 50
- с лососем 62
- с маслинами и паприкой 48
- средиземноморский с тунцом 60
- французский «в шубе» 52

сэндвичи и гренки 44

Т

тапенад 38

тарталетки с яблоками и медом 164

творог 84, 98, 104

- с зеленью 12

творожный пудинг с изюмом 188

тесто

- дрожжевое 240

тонизирующий апельсиновый сок 206

тонкие скороспелые блины 130

тортилья 40

тост «Крестики-нолики» 192

традиционные завтраки 230

тунец 60

тыква 92

У

утренний коктейль 200

утренний чай по-английски 212

утренний чай по-ганноверски 214

утренняя мясная тарелка 16

утренняя сырная тарелка 16

Ф

фасоль:

- белая 244
- в томате 238

филе:

- индейки 52
- куриное 52, 58

финики 12

французские блинчики (крепы)

- с ягодами и сливочным соусом 134

французские гренки 68

французский завтрак (круассан и кофе с молоком) 234

французский сэндвич «в шубе» 52

фриттата с лососем, укропом и камамбером 42

фруктовый йогурт 182

фруктовый салат 14

Х

хитрый бутерброд с ветчиной 14

хитрый бутерброд с сыром 16

хлеб

- в масле 16
- по-домашнему 156

холодный чай с пряностями 210

Ц

цедра 249

цукаты 88, 186, 249

Ч

чай:

- зеленый 198
- утренний по-английски 212
- утренний по-ганноверски 214
- холодный с пряностями 210

chedder 54, 56, 74, 192, 249

черника 172, 196, 236

черный перец 249

чили, соус 249

Ш

шнитт-лук 249

шоколад темный 158, 174, 226

шоколадная стружка 226

шоколадный пудинг 174

Э

эмменталлер 64, 100, 170, 192, 249

Я

яблоки 82, 142, 146, 164, 166, 186, 198

- с творогом 124

яблочная запеканка с кешью 116

яблочные кольца 166

ягодный салат 12

ягоды:

- брусника 114
- вишня 94
- земляника лесная 196
- клубника 180, 182, 190
- малина 134, 196
- смородина 90, 182
- черника 172, 196, 236

яичница:

- глазунья 22
- по-бирмингемски 32

яйца 20, 174, 184, 224, 228, 234

- бенедикт 34
- кокот с тапенадом 38
- по-бирмингемски 32
- по-шотландски 36
- скрэмбл 28

Серия: Книга Гастронома
Про завтраки

Координатор проекта Марианна Орликова
Главный художник Ирина Лещенко
Дизайнер-верстальщик Юлия Фролкина
Повары-консультанты Илья Жданов, Евгений Щеглов
Фоторедакторы Ольга Куваева, Екатерина Овсепян
Фотограф Вадим Жадько
Цветокоррекция Екатерина Панюшкина
Корректор Федор Баранков

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1
тел./факс: (495) 725-1070
www.gastronom.ru
e-mail: mail@idvz.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5
Тел.: 411-68-86, 956-39-21
www.eksmo.ru
e-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 28.03.2008. Формат 84х108 1/16. Гарнитура «Pragmatica».
Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 26,88.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 8831

Отпечатано с электронных носителей издательства. ОАО «Тверской полиграфический комбинат»,
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15
www.tverpk.ru
e-mail: sales@tverpk.ru



Благодарим за помощь в проведении съемок магазины: «Алигия», «Брюссельские штучки», «Дом фарфора», «Красный куб», «Пурпур».

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл.,
Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1,
многоканальный тел. 411-50-74.
e-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо»
зарубежными оптовыми покупателями обращаться
в ООО «Дип покет»
e-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers
should contact «Deep Pocket» Pvt.Ltd. for their orders
foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в спец. оформлении, обращаться
в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598
e-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо». 142702, Московская обл.,
Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1,
в/л 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный)
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Санкт-Петербург: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04
Нижний Новгород: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Бонгарева, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70
Казань: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46
Ростов-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.
Самара: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1 литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
Екатеринбург: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45
Киев: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс. (044) 501-91-19.
Львов: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузковая, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19
Симферополь: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс (495) 411-50-76
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11
ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском» д. 13. Тел. (812) 310-22-44

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться
в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Идея выпускать кулинарные книги родилась в редакции журнала «Гастрономъ» давно. Но поскольку мы привыкли все делать качественно и основательно, этот проект вызревал несколько лет. И вот настал долгожданный момент. Мы запустили серию «Книга Гастронома», которая регулярно будет пополняться аппетитными, а главное, очень полезными новинками. Первой вышла книга «Про макароны». Теперь у вас в руках вторая – «Про завтраки».

Мы составили ее из тех рецептов, которые любим готовить для себя и своих домашних. После таких завтраков у вас с самого утра будет отличное настроение и много сил. Иногда это что-то простое: яичница по-бирмингемски, сэндвич или фруктовый коктейль; вкусная каша с яблоками и корицей, горячий шоколад. А по выходным можно побаловать себя только что испеченным круассаном или шоколадным пудингом, творожной запеканкой с ананасами или блинчиками с ягодами...

И как всегда, мы проверили все рецепты, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если надо было, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам было вкусно и все у вас получилось!



ISBN 978-5-699-23340-3



9 785699 233403 >



ИД ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ